目 录

第一篇 硬气功

第一章 硬气功秘窍……………………（ 3 ）
第一节 掌削顽石……………………（ 3 ）
一、运使法……………………（ 3 ）
1、单掌削石……………………（ 3 ）
2、铁掌运气法……………………（ 5 ）
二、表演法……………………（ 6 ）
三、功法、药方……………………（ 6 ）
第二节 两掌根断砖……………………（ 11 ）
一、运使法……………………（ 11 ）
二、表演法……………………（ 12 ）
三、大力内功双擂掌……………………（ 12 ）
外伤、内伤特效方……………………（ 16 ）
第三节 油锤贯顶……………………（ 16 ）
一、运使法……………………（ 16 ）
1、盘腿油锤贯顶……………………（ 16 ）
2、马步油锤贯顶……………………（ 17 ）
二、表演法……………………（ 17 ）
1、坐式油锤贯顶……………………（ 17 ）

2、站桩式油锤贯顶…………………………（17）
三、药方……………………………………（18）
头破伤风方　金疮桃花散…………………（18）
第四节　头顶碎砖（头顶碎瓶）……………（18）
一、运使法…………………………………（18）
二、表演法…………………………………（20）
三、功法、药方……………………………（20）
解救秘方……………………………………（20）
七厘灵宝散药方　金刚头功………………（21）
第五节　太阳穴碎砖…………………………（24）
一、运使法…………………………………（24）
二、表演法…………………………………（24）
三、救治法…………………………………（25）
太阳穴伤救治法……………………………（25）
第六节　快刀劈胸……………………………（25）
一、运使法…………………………………（25）
二、表演法…………………………………（26）
三、功法、药方……………………………（27）
铜胸铁背功…………………………………（27）
内壮丸药方…………………………………（30）
第七节　手抓烧铁……………………………（31）
一、运使法…………………………………（31）
二、表演法…………………………………（32）
三、功法、药方……………………………（32）
水火烫伤速效方……………………………（32）
速成大力功…………………………………（32）

第八节　喉顶剑背上碎石……………………………………（39）
一、运使法……………………………………………（39）
二、表演法……………………………………………（39）
三、功法、药方………………………………………（41）
简易大力功……………………………………（41）
玉真散…………………………………………（43）
第九节　双枪锁喉…………………………………………（43）
一、运使法……………………………………………（43）
二、表演法……………………………………………（44）
三、药方………………………………………………（45）
少林寺秘传内外损伤主方………………………（45）
第十节　气断铁链…………………………………………（47）
一、运使法……………………………………………（47）
二、表演法……………………………………………（49）
气断钢丝………………………………………（49）
三、药方、妙法………………………………………（49）
增长气力妙法…………………………………（49）
生肌八宝丹……………………………………（50）
第十一节　卧刀床开大石…………………………………（50）
一、运使法……………………………………………（50）
二、表演法……………………………………………（51）
1、钉床开石……………………………………（51）
2、精神控制法表演钉床开石……………………（52）
三、功法、药方………………………………………（52）
铁布衫秘方　如意腹功…………………………（52）
第十二节　碎玻璃上打滚…………………………………（55）

一、运使法……………………………………（55）
二、表演法……………………………………（56）
三、药方………………………………………（56）
金钟罩汤洗秘方……………………………（56）
第十三节　手钉板穿…………………………（56）
一、运使法……………………………………（56）
二、表演法……………………………………（57）
三、功法、药方………………………………（57）
接骨如神丹…………………………………（57）
铁指功………………………………………（58）
第十四节　叉尖上旋体………………………（59）
一、运使法……………………………………（59）
二、表演法……………………………………（59）
三、功法、药方………………………………（60）
内壮大力丸秘方　铁腹神功………………（60）
第十五节　腹压吨石…………………………（61）
一、运使法……………………………………（61）
二、表演法……………………………………（63）
三、功法、药方………………………………（63）
跌打损伤破口危急急救法…………………（63）
混元一气丹田功……………………………（64）
第十六节　汽车轧人…………………………（68）
一、运使法……………………………………（68）
二、表演法……………………………………（69）
三、急救法……………………………………（70）
肠出不入急救法……………………………（70）

第十七节　棍打小肚……………………………………（70）
一、运使法……………………………………………（70）
二、表演法……………………………………………（71）
三、功法、药方………………………………………（72）
铁肚内壮功…………………………………………（72）
跌打内伤急消药方…………………………………（74）
第十八节　掌心碎石…………………………………（74）
一、运使法……………………………………………（74）
二、表演法……………………………………………（75）
三、功法、药方………………………………………（76）
增长气力练功简法…………………………………（76）
霸王增力酒秘方……………………………………（77）
第十九节　搓石成粉…………………………………（77）
一、运使法……………………………………………（77）
二、表演法……………………………………………（78）
三、功法、药方………………………………………（78）
内伤特效方　少林绝技—金龙手…………………（78）
第二十节　二指碎石…………………………………（79）
一、运使法……………………………………………（79）
二、表演法……………………………………………（79）
三、功法、药方………………………………………（79）
跌打接骨秘方　少林软壮功—拈花指功…………（80）
第二十一节　一指断石………………………………（81）
一、运使法……………………………………………（81）
二、表演法……………………………………………（82）
三、功法、药方………………………………………（82）

简述点穴秘术之"三层功夫九步练法"……（82）
点穴术练指秘方……（85）
第二十二节　额头断碑……（85）
一、运使法……（85）
二、表演法……（86）
三、功法、药方……（87）
铁头功……（87）
头部内伤方及金龙夺命丹药方……（89）
第二十三节　悬腰开碑……（90）
一、运使法……（90）
二、表演法……（91）
三、功法、药方……（91）
损伤神效方　铁板桥—腰腹硬功……（91）
第二十四节　颈绕钢筋……（92）
一、运使法……（92）
二、表演法……（93）
1、颈拉千斤……（93）
2、钢筋缠颈……（94）
三、药方……（95）
接筋秘法　救缢死验方……（95）
第二十五节　三指拔钉……（95）
一、运使法……（95）
二、表演法……（95）
三、功法、药方……（96）
拔钉功　神效生肌散……（96）
第二十六节　叠人梯破大石……（97）

一、运使法……………………………………（97）
二、表演法……………………………………（98）
1、铁丝穿舌　　2、尖刀穿手…………（98）
三、药方………………………………………（99）
闪腰岔气散…………………………………（99）
第二十七节　胸腹剁筷……………………（99）
一、运使法……………………………………（99）
1、腹部剁筷…………………………………（99）
2、胸部剁筷…………………………………（99）
3、高级功夫表演法…………………………（99）
二、表演法……………………………………（100）
三、药方………………………………………（100）
花蕊石散……………………………………（100）
第二十八节　扭曲钢棒……………………（101）
一、运使法……………………………………（101）
二、表演法……………………………………（101）
三、功法、药方………………………………（102）
少林绝技—上罐功　强筋壮骨汤秘方……（102）
第二十九节　足断石碑……………………（103）
一、运使法……………………………………（103）
二、表演法……………………………………（104）
三、功法、药方………………………………（104）
断碑腿功……………………………………（104）
踢桩练功秘方………………………………（107）
第三十节　汽车辗臂………………………（108）
一、运使法……………………………………（108）

二、表演法……………………………………（108）
三、功法、药方…………………………………（109）
铁臂功……………………………………（109）
洗臂秘方一、二…………………………………（110）
跌打损伤以致气绝救治验方…………………（110）

第二篇 轻气功

第二章 轻功绝技……………………………（113）
第一节 火柴盒上拜师……………………………（113）
一、运气、心法…………………………………（113）
二、表演术……………………………………（115）
单足站空盒……………………………………（115）
三、功法……………………………………（115）
一鹤冲天术……………………………………（115）
第二节 蛋上站人……………………………………（119）
一、运气、心法…………………………………（119）
二、表演术……………………………………（120）
三、功法、秘法…………………………………（120）
1、变瘦轻身法…………………………………（120）
2、疾声越涧术…………………………………（121）
第三节 线吊纸筒悬挂人…………………………（121）
一、运气、心法…………………………………（121）
1、线吊纸筒悬挂人……………………………（121）
2、纸吊灯管悬挂人……………………………（123）
二、表演术……………………………………（124）
三、药方……………………………………（125）

药练轻功秘方……………………………………（125）
第四节　电灯泡上练平衡……………………………（125）
一、运气、心法……………………………………（125）
二、表演术…………………………………………（126）
三、药方……………………………………………（126）
气血补剂一人参荠菜汤…………………………（126）
第五节　灯上散步……………………………………（127）
一、运气、心法……………………………………（127）
1、灯上散步………………………………………（127）
2、纸片上散步……………………………………（128）
3、一苇渡江………………………………………（129）
二、表演术…………………………………………（130）
三、功法、药方……………………………………（130）
水上飞行术………………………………………（130）
飞行丹秘方………………………………………（133）
第六节　气球上再见…………………………………（134）
一、运气、心法……………………………………（134）
二、表演术…………………………………………（135）
三、功法……………………………………………（135）
空中浮扬升发法…………………………………（135）

第三篇　内功功法

第三章　内丹大法概述……………………（151）
第四章　内丹大法功法简述………………（154）
第一节　三调松和静…………………………（154）

第二节　“呵”气沉　离火降坎田……………（154）
第三节　住意气　凝神守下丹……………（155）
第四节　似守非守　气冲三关……………（156）
第五节　勿忘勿助　炼已内省……………（157）
第六节　皈根混沌　七返大还丹……………（159）

第五章　内丹大法功法详说……………（161）

第一节　时间与方位　地点要明……………（161）
第二节　三调松和静　诚悟入门……………（173）
第三节　火候总论……………（214）
第四节　“呵”气沉　离火降坎田……………（237）
第五节　住意气　凝神守下丹……………（242）
第六节　似守非守　气冲三关……………（257）
第七节　勿忘勿助　炼已内省……………（265）
第八节　皈根混沌　七返大还丹……………（276）
第九节　美容收功　丰姿神采……………（288）
第十节　注意事项及部分解救法……………（292）

第六章　防偏纠偏……………（302）

第一节　概论……………（302）
第二节　为什么出偏（原因）……………（309）
第三节　防偏法……………（311）
第四节　纠偏法……………（315）
附：1、丹成九转图……………（342）
2、人体十四部经脉气穴图……………（343）

第 一 篇

硬 气 功

第一章　硬气功秘窍

硬气功是勇武的象征，是刚强的化身，是意志和力量的统一。几千年来，是它给予千百万武林豪杰胆量和力气，造就了数不清的英雄将士。今天，硬气功仍给我们勇敢、健美、坚毅和力量。因此，为历代人们所喜爱和传习。

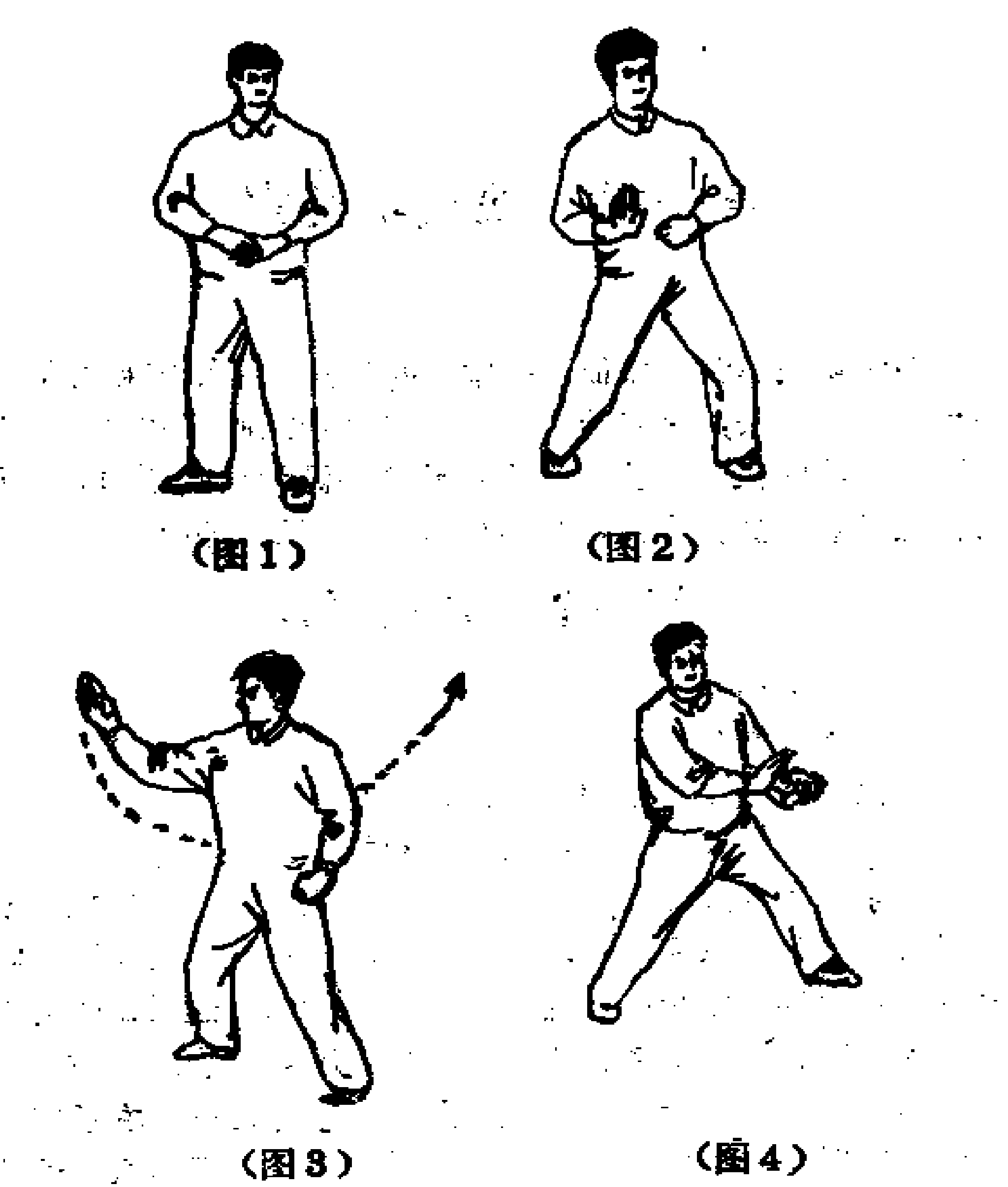
第一节　掌削顽石

一、运使法

1、单掌削石

口诀：“形松意集中，气运到劳宫，
前快紧后慢松，斜削在石终”。

要求：稍摆成左弓步，身心自然放松入静，意气集中于脐下丹田一分钟（图1）。深吸气时，右手向右侧拉回，呼气时，推出半臂之距；（左手握指）同时以意运丹田气经膻中穴走右手之阴经到劳宫穴（图2），至掌心感到微热为止。然后，前方左手抓起并握紧条石的三分之一，右手向后划弧提起时是轻松的（图3），同时深吸气，把内气再运往右手，用肩带动臂肘后拉至臂腋成60°时，气已运到手掌后溪穴并意守住此穴；把松散的手掌拼拢成梯形，同时，催动内气内劲全部集中在掌刃上，以最快最猛的速度和力量往下削（图4），同时鼻喷气，身倾向左前方，使身体重心下沉，



（图1）　（图2）

（图3）　（图4）

在手掌劈至石上时，左手用力让石条往上翘起，掌刃的着落点是条石的终端，并斜向用力于石上，不是垂直于条石方向用力。

“前快紧”口诀含意是：①前方左手的石瞬间握紧；②

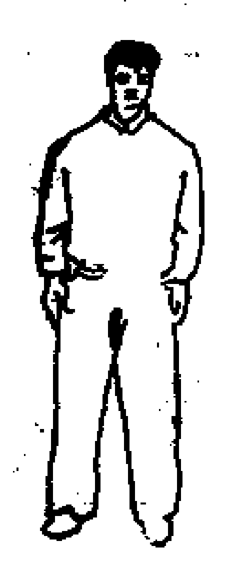
击石刹那，快速地把握紧的石翘起，③右手向前下方击落时要以最快的速度，攥紧手掌五指。“后慢松”是说甩向后的右手是放松的，向后上升划弧时是轻松缓慢的，劈石后的身手都要慢慢放松。

掌握口诀，运气劲得当即可掌劈石断，功夫好者则可以掌刃削石头。

2、铁掌运气法

同肩宽平行站立，臂下垂，掌心向内，舌舐上腭，眼平视，从头至足放松三至五遍（图5）。

吸气时，两掌心向上提至中脘处（图6），左掌向下返





（图5）



（图6）

转，右掌继续上抬，掌心向上，抬过头顶时掌心向上，托起五指微开向后方，将气吸足后，左掌心向内五指向上，右掌掌心向内掌刃向下，猛喷气发出“嗨”的一声，右掌下劈。用力猛劈，力至气到意达，如同将大山劈开。一掌可将石劈

开。若按行贵老师此法修炼，也可达掌削顽石之效。

洗手仙方：

川乌　草乌　南星　蛇床子各一两，白半夏　百部　花椒　狼毒　透骨草　黎芦　龙骨　地骨皮　紫花地丁各一两　青盐四两　硫磺二两　醋五碗、水五碗煮至七碗洗手用。

二、表演法

准备：挑选容易碎裂的条石或薄砖块，最好是用自己有把握削去或剁断的砖石。在表演台上先置一平大之石或铁枕。

表演：在台前运气，真假运气均可，目的是增强表演效果。然后，左手拿住石的稍小部分，占$\frac{1}{3}$，手放在铁枕（或石块）上空，最少有$\frac{1}{3}$伸出枕外（图7），拉开弓步，深吸一口气，右掌五指攏紧向后上方轻缓甩起，用最大的力迅速往前下方的石斜向削（剁），同时，左手将原来和底石隔空了的石趁势用力下磕，石则应声而碎。

窍门：充分发挥手抓的和底垫的两石相碰撞的力量，巧在借力。

只要有充分准备，掌握借力法则，可表演。

（图7）

三、功法、药方

大力重手法

由练气力和药功拍打两部分组成

（一）大力气法

预备：内服“打虎丹”（见后）一钱，以温黄酒或热盐

开水送下。即开始扎腰带，活腕，转肩摇臂，用意放松全身（放松法见第六章）双掌覆盖于脐上。面南站立，凝神意守下丹田三、五分钟。服药后的整个预备阶段不超过五分钟为好。

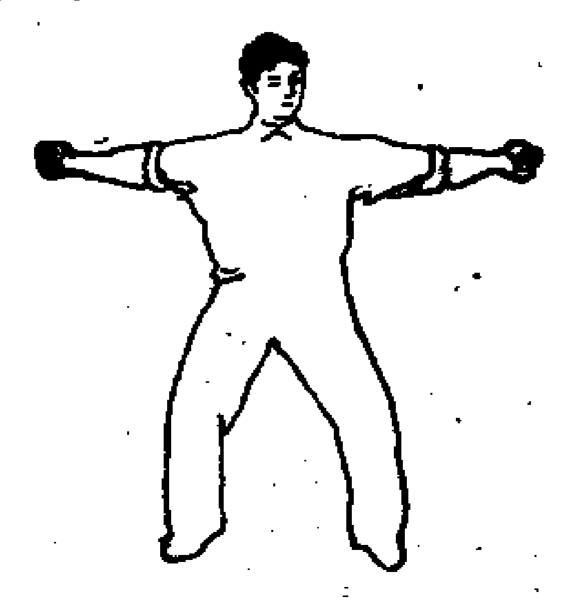
行功：站成马步桩。要求三尖相对（即鼻尖、膝尖、足尖在同一垂面上），颅尾中正，神贯顶。目平视远方目标，却视而不见，外界声音听而不闻，收神于下丹田（可闭目），两掌向身旁缓慢分开，使掌心朝天，侧平举成一字臂（图8①）。姿势固定后，用武火（即鼻深长吸气），吸时闭嘴，



（图8①）

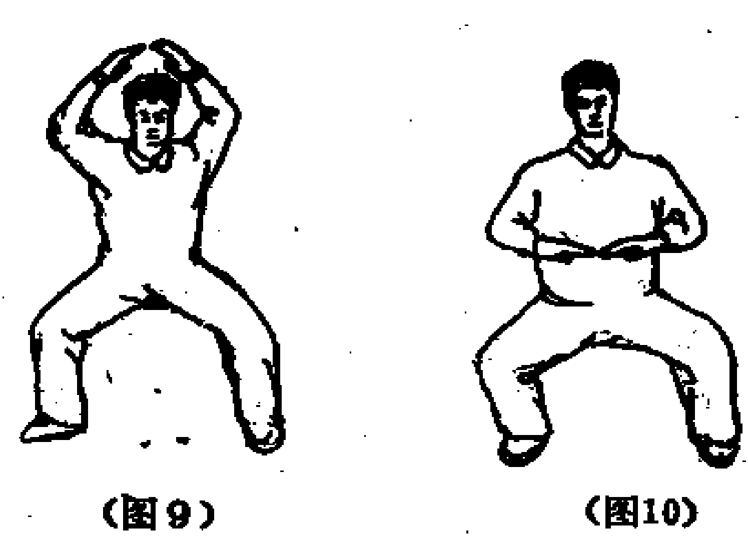
舌舐上腭，十趾抓地，收缩大小便门，撮会阴穴、收腹、挺胸，同时两手使内劲缓慢扣指，直至抓紧成拳（图8②），意似握碎小钢球。气吸足后，闭气时间一次比一次长。以嘴呼气，微张嘴、稍咬牙。气要呼得均匀，缓慢、不停顿，同时用意将喉内部分气沉入下丹田。同时，缓慢舒展手指，松十趾，松前后阴及会阴和胸部，自然鼓腹，全身放松后，再重复进行第二……几次。一直保持一字臂不变动，仅是十指

（趾）等曲伸随呼吸运动。



（图8②）

应立即接行拍打，若不进行，则应收功。其法是：全身放松，两掌向上方合拢于头顶（图9），意想外气收聚于头内，並随两掌下降到下丹田（图10），八指交叉，拇指相对



（图9）　　（图10）

错开，一上一下扳动各49次，同时意守下丹田。停扳指后再意守几秒钟结束。

几点注意事项：

1、气要吸足，掌指缩抓紧是用内劲不用死力。吸时要同时注意撮提两阴。

2、气要叹（呼）净，全身放松，松而不懈。

3、呼吸不离窍，指下窍气穴即下丹田。

4、出反应不疑惑。臂掌灼、腹热，肠鸣、身痒，蚁爬等感觉属正常。出大汗、全身乏力（换力时期），两脚发抖、发软都不是偏差。功后半小时内不洗冷水，不吃生冷食物。要及时换掉湿衣。

勤练半载，臂腿力量大增。若配合重手法共练半年则可使掌根削石如泥。

本功可治疗气力衰弱，精神不足，神经衰弱，身体先天性软弱，胃病等症。

每日三遍功，每次10～30分钟后接行拍打。用甘凤池遗传的重手法最佳。若因药物难以备齐，可用其它拍打法，但效果差些。

（二）重手法

此法仰仗药力练功。单练一年后，掌到可以把小石拍成粉碎，阳刚之劲令人心悸。

先备好药物——重手法练手秘方：

前虎掌一副　黄荆子二钱　血竭五分　生半夏三钱　松节油五钱　茜草根三钱　石菖蒲二钱　自然铜二钱　苍木耳二钱　五加皮五钱　桃核皮三钱　杉木皮五钱　杜仲二钱　川石斛三钱　荆芥二钱　川牛膝二钱　白蚤子一钱　甘草二

钱　大刀根五钱　青木香三钱　鹰爪二副　海桐皮二钱　白鲜二钱　防风二钱　乳香（去油）二钱　仙鹤草四钱　熟地二钱　川续断（去油）二钱　老雅草六钱　桂枝尖五钱　没药二钱　红花二钱　狼牙虎刺一钱半（醋煨研末）紫苑茸二钱　死儿穿二钱　千年健二钱　当归身二钱　蛇胆一个　共三十八味。

用上述药物加白醋、白盐各十斤，煎一柱香后将药渣倾出，捣烂后拌以铁砂二十斤，用厚布装好，平铺于坚实木凳上，晨昏用手拍打。吸气时，手轻缓甩向背后；呼气时，快速並用力向前下方击打，日练三次，每次三、五百拍。练后须以外壮秘方洗手，以舒筋活血，增力壮劲。百日即可应用，一年大功告成。切忌房事及欲念。不要间断练功。

外壮秘方：

川乌二钱　草乌二钱　乳香　没药　木瓜　红花　灵仙当归　虎骨　秦艽　神曲　赤芍　牛膝　申姜　元胡索　紫石英各二钱　地鳖一两　落得打一两。

以上十八味药煎水洗手。练后须先以两手互相摩擦，然后再洗，功效更著。並须于练功前煎服内壮药，以期收内外並进之效。

内壮神效打虎丹秘方

松参一两　鹿茸一两　木香二两　附子二两　远志二两木瓜　朱砂　牛膝　白蒺藜　巴戟　肉苁蓉　川乌　白茯苓杜仲　天冬　麦冬　枣仁　砂仁　蛇床子　各四两。

以上十九味药共研末，炼为水丸，每服一钱，黄酒送服，理门用白开水送下。

服后练功，效验愈速。

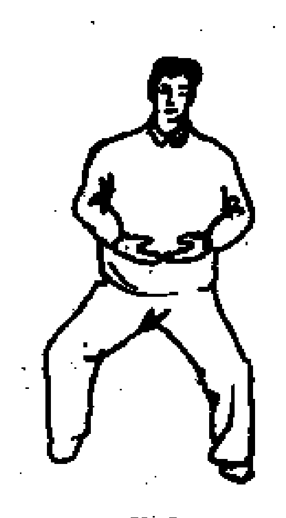
习此功者须以修德为先。

第二节　两掌根断砖

一、运使法

预备：两块竖砖，用铁夹或大石夹紧砖的三分之一。砖相隔一肩宽。平胸高。

运气法：自然站立，放松、入静意守下丹田稍许。然后到砖前距离近于臂长处站好，马步、弓步均可。双掌掌心朝天，掌指相对，置于下丹田前（图11），深吸气，以意运气由下丹田走任脉到中府、云门穴；双掌同时缓慢抬平胸高（图12），呼气时，掌变爪向前缓慢推出，同时以意将内



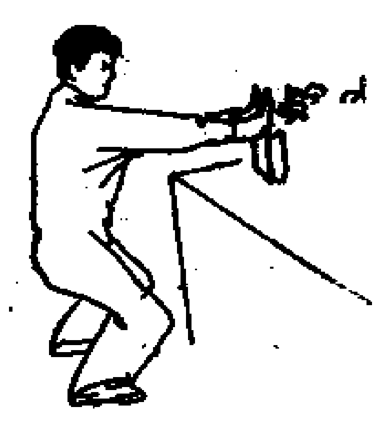
（图11）



（图12）

气从肩由手阴经运到神门穴（在手腕处）並意守之。双臂推出至内气恰到神门时，快速收回双爪置于下丹田处；然后再深吸气，以意运丹田气过命门穴上大椎，此时再缓推出双爪，同时呼气，把气运至手腕处；气走的是手三阳经。用意将内气聚集在手腕，並从阳谿、阳池、阳谷运转三圈的同

时，再快速收手回下丹田，第三次掌心朝天提向胸部，意想所有内气、劲力从下肢经腋运送肩、臂、腕，大发“嗨”声的同时，使气力冲聚掌根，快速撞击目标（图13）。意念力很集中时，一次运气即可。可发声，也可用喷气发力法，但必须有意推山倒之势，同时做好五到，意到、气到、声到、力到、掌到。同样注意一点，即，双手掌根到砖上。着力点是斜向砖边缘，这样，左右掌根可同时各断一至数块砖。功稍深，运用本心法则可催发出更大内劲，力断钢柱。数天的练习可表演。


（图13）

二、表演法

制一大铁夹，或在水泥台地上挖相隔一肩宽二个坑，坑宽是砖宽$1\frac{1}{3}$，坑深为竖砖的一半，坑长为砖的长度。将正面砖放入坑内靠近表演者一则（另一则有$\frac{1}{3}$砖宽的空隙）。

马步或弓步站立于砖前半臂远地方，作运气状，身形也可用本项上述中的身形。身体向前倾，集中全身力量于两掌根部，一举把砖推断。

此法是借助于砖和坑后缘的碰撞，借用掌根前击打的作用力和坑后缘的反作用力而使砖撞断的。当然，掌根部也能发出相应的力量。初实践可贴一胶布于掌根处以防止擦伤。

三、大力内功双撞掌

本功分马步桩和单盘桩两种练法。马步桩功效较全面，但坐桩更快获得效果。现介绍坐桩练法。功成一掌力达千斤，故又名千斤掌。

右脚曲回，足跟顶会阴穴，左足曲抱右足。讲究含胸拔背，颅尾中正神贯顶，眼平视远方。初始用武呼吸法，半月后用逆腹式呼吸法；再一二月后用文呼吸法，若干时间后重意识不重呼吸。要一意凝神劲力上。

动作：（1）双掌相合于胸前，指尖平眼高，目凝视之（图14），神在指尖意在脐下丹田约一分钟。

（2）两掌分开向两侧旋转，用内力内扣十指成爪状，收于腋下，爪心向上（图15），同时配合深吸气（初始阶段所用呼吸法是以齿间及鼻吸气，以鼻用力喷气，下呼吸法相同）。吸气抬掌力达两肩。

（3）将小臂提到升平腋高时吸气足变为喷气，同时双手爪向体前快速用力撞出（图16）；两爪力达掌根，同肩



（图14）　（图15）　（图16）

宽，臂推伸直。重点是：随着喷气，将全身劲力由腰主宰从腋发出达掌根再以意撞至目标。此时，十指用力内扣，掌根用劲外挺。意气劲集中于掌根为主。

（4）臂直后吸气，按（2）势把爪收回腋下，注意：劲力不松，意念不懈。从第一次撞掌（爪）至最后一次止都

坚持不断追加劲力。

（5）按上各式，重复九至三十六次。

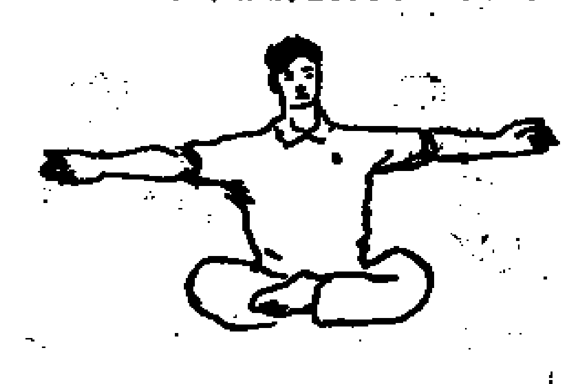
以上为前擒爪。双推手要迅速用力。做到劲力通达，身体就要正直平稳，内收下颏，含胸、收腹、竖腰、提裆、沉肩，前推时肩部顺送，背部后撑。肩、肘、腕要灵活、沉稳、不僵、不耸。呼吸与动作紧密配合，充分发挥丹田鼓荡之劲，运达于掌根。

最后一次推出爪后，可稍事松劲松身，若能坚持，最好继续使内劲外力及意念均不松懈。

（6）把推向前的爪，缓慢用力翻转成掌，掌心相对（图17）。劲力不松，意念不断；深吸气的同时，双掌慢慢拉开成为比肩宽的抱球状（图18）。固定此势几秒中，并意



（图17）



（图18）

守劳宫穴。然后，猛发“嗨”一声，同时将丹田之气激发至双手劳宫穴。

（7）闭气，追加劲力缓慢两掌收合于胸前，再下沉至脐部（图19）。同时入力丹田。入力量要适而可止。呼气时间，掌置脐前並意守下丹田。

（8）分开合着的两掌，微提肘向后上方。两掌在腋下

旋腕成平圆，再提升至两乳前时是吸气（图20）。快速用力





（图19）



（图20）

向两侧平肩高推出竖掌，同时用鼻喷气，有分山意念。

（9）掌翻转成大抱球状时吸气，发“嗨”声时，鼓荡丹田之气于手。再按（7）、（8）重复分山掌（侧推掌）若干次。

（10）收功：全身放松，轻轻缓慢地把两侧推出的掌收回合掌在中丹田，意想气从体外收回膻中穴。百川归海，再把气全部沉入下丹田並意守之。食、中、无名、小指相互交叉，拇指相对不相接，置于下丹田稍许（图21），手印中八个指头不动，仅把拇指一向下一朝上有节奏地缓慢扳动百次。站起，搓掌擦面，括耳，拇指背搓迎香数次，轻轻摆手摇肩，活膝。至全身放松完毕。



（图21）

本功日练三次，每次约十五分钟，十天后，每推掌或合掌，就有麻胀热感。此时就改用逆腹式文呼吸法。约练一月，两劳宫逐渐有“呼吸”感。再变为文呼吸法。再练一至三个月后不再重视呼吸，而重视运气法。

一年内劲大增可断石碑砖，三年可隔空打人，大功告成。

外伤内伤特效方：（禁止内服）

生半夏　生川乌　大黄各五钱　断肠草叶一钱捣碎用酒精一斤浸泡两天后即可外用。

第三节　油锤贯顶

一、速使法

1、盘腿油锤贯顶

口诀：颅尾中正，合掌拜，齿合身绷，一声“嗨”，气冲百会锤下来；意闭脑海砖花开。

单盘腿坐好，两掌用力相合置于眼前，肘与肩平，指尖稍高于鼻（图22）。全身从尾骨到腰椎、颈和百会穴竖直。即背不能歪也不能曲，颈项更不能乱扭动，头要放正，齿要合平，不用力咬牙，也不能离开。特别是在碎砖时更要协调以上各方面。调身合适后，放1—4块砖在头顶上，整平。神意贯顶。发声“嗨”！集中全部精神气力，使气冲百会，同时把全身绷紧摆正直。用意将气闭在脑海内。在发嗨声的同时，助手即抬起大油锤，锤打要快，用力要大，砖粉碎后收力更要快。



（图22）

注意：1、腰椎、颈骨、头骨要竖直在一垂线上，那里不摆正哪里就受伤。2、齿不合可能伤舌尖，咬牙过紧可能伤齿。3、配合要适当，必待“嗨”声稍停，锤才能击打在砖上。用力大收力快。掌握以上要点及口诀，立即能表演。

2、马步油锤贯顶。

自然站立入静放松一分钟。

马步站稳。自然呼吸。两掌从下向上捞，象捧东西那样，把气从涌泉捧到脐下丹田（图23），于丹田前双掌相合直升至平肩高，身左右轻摆动的同时，以意将气顶到百会穴，并意守百会。连做三次。身体放松。

深吸气，双手从腹下再“捞”气上捧，全身用力绷紧，尤其注意使用耳根劲（颈似缩，耳垂向下拉，耳尖向上顶。）合掌胸前，把气运到头部。约做1—3次，至脑内响“轰”“嗡”声（说明气上注满头部。）即闭气，保持全身正直（图24），此时，助手用12磅锤猛击头上砖（1—4块）落锤力要大，收力要快。砖碎后不要骤然呼吸。此法水平稍高。若下盘功底好的当日可表演。

二、表演法

1、坐式油锤贯顶

未练功者，若能掌握好上面的诀窍，即日亦可表演。不同的是：头上多垫几层布，所碎的砖必须是4—6块。真假就区别于此，可有点真能变假，假亦是真的难于辨认的样子了，其实不然。垫上布，布上4—6块砖，锤打的冲击波波及到人身就很小了，您不妨试试，一定会成功。

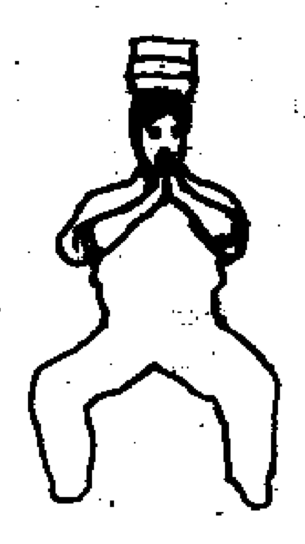
2、站桩油锤贯顶

按上要求做，不能运气上头也无妨，但要求直立站稳，头顶五块砖，还要多用几层布垫在头皮上。身体保证三点一线（即百会穴会阴穴和两脚之中间点同在腰椎的垂直线上）。

没有硬功基础也能表演站桩油锤贯顶。

此项目还有多种表演方法，从略。







（图23）　　　　（图24）

三、药方

头破伤风方

用青果打烂与桐油拌匀，敷上甚效。如破疮干，可用细磁锋刺出血或黄水，再用香椽树叶同砂糖打烂敷上，或用桔叶亦效。

金疮桃花散

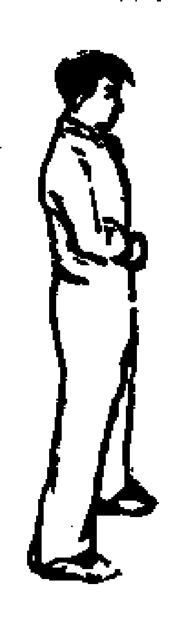
陈石灰十两　生军五钱二味同炒至黄色研为细末，能止血消瘀长肌肉。

练功功法见“额头断碑”三。按各书刊介绍的铁头功功法练习亦佳。

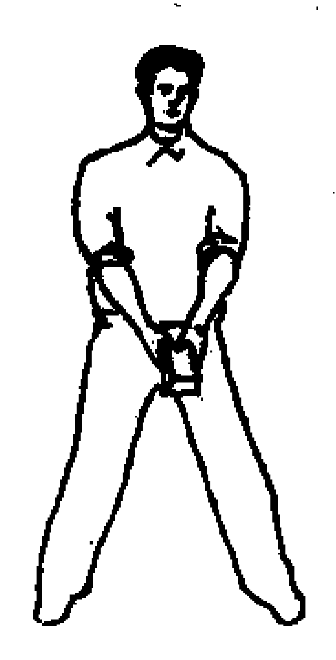
第四节　头顶碎砖（头顶碎瓶）

一、运使法

自然站立，足宽与肩齐，放松入静意守丹田 稍 许 （图25）。两手合握砖身三分之一，自然下垂放于裆前（图26）。



（图25）



（图26）

深吸气，从足下至身上的足经或任、督、冲的某一至数条经脉往头顶运气。通常是使用任脉，现用任督冲三经脉同时将气运上头。具体方法是使用耳根劲（法见“气球上再见”）配合掌指往头导引（法见“油锤贯顶”），气到 百 会 穴后，意守百会二分钟。舐舌，合齿轻咬，闭目。

站马步，腰与头稍向前倾，意念集中在百会的同时，将握砖之两臂从体前慢慢扬起，将到达头部时，快速上举再往下猛击头部（图27），同时猛发“嗨”声，发声助力催动内劲充满头部，立即闭气，即可产生巨大爆发力，所击之砖立成碎块。缓慢呼出气，再自然呼吸。功力不够者要注意垫布保护头部。

头顶碎瓶更易表演。若先击穿瓶底，再按上述方法並匝布于头，则应列入下部分了。

二、表演法

选砖准备：择烧得不老不嫩的砖，砖有多处裂缝，或敲打振击使裂缝串连至一轻碰就碎断。用砖粉末塞满裂缝处。以掩人耳目。

用厚布匝于头上。表演前，取三块砖（其中二好一坏）在手中玩弄，把好砖给观众检查。然后手拿准备好了的裂缝砖，握住$\frac{1}{3}$处，作一番运气动作，咬牙闭目，“狠命”地往头上砸，其实，砖到头部一瞬间轻轻一碰，砖“碎”成几块，表演成功！



（图27）

三、功法、药方

解救秘方（毒手打伤医方）

伤头部，用白芷、回本、防风各三钱，自然铜少许，加桂枝荷叶为引，用童便煎服，服后忌风吹。

伤顶门，依上方去自然铜，加青皮二钱，服法同上。

伤胸部，依上方，去青皮加郁金，滑石（水飞）各三钱，服法同上。

伤腿部，依上方，加淮牛膝五钱，海桐皮二钱，服法同上。

伤臂部，依上方去淮牛膝，海桐皮，加骨碎补五钱，服法同上。

伤两肋，依上面第一方，去自然铜，服法同上。

伤两股，依上方，加杜仲（去丝）三钱，乌药三钱，服法同上。

周身重伤，用大螃蟹一只，连壳捣烂和陈酒隔水煨滚，冲蟹汁，服至一醉，醒后再服七厘散即愈。

七厘灵宝散药方

蝼蛄念只　桃奖四钱　当归一两　红花三钱　没药三钱　乳香三钱　大黄三钱

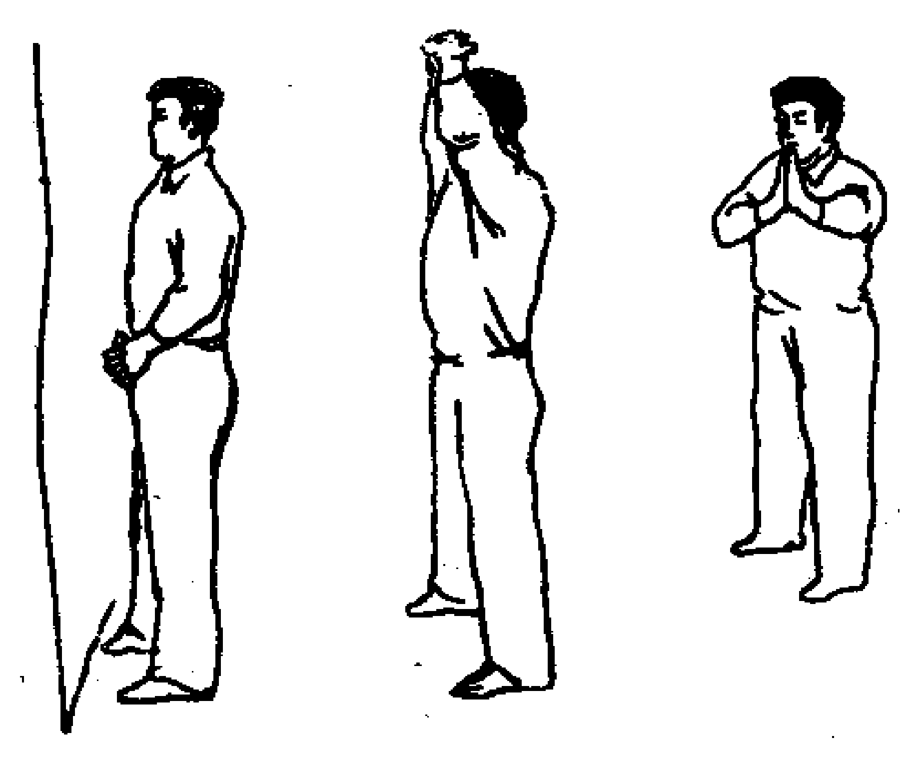
如气不通，加沉香三钱，研细为末，陈酒冲服，成人每服一钱，孩童五分。

金刚头功

站好平行桩，两足分开约三个横脚板的宽度。面对南墙约0.7米。放松全身，特别用意将头部和腹部放松。入静调息，舌舐上腭，闭目内视，神意气注入下丹田。约一至三分钟。（图28）

1、服清气：两掌从体侧向上划弧，使掌心对准百会穴（图29），轻缓吸气的同时，意想天上精微物质从百会进入体内，沿中脉到喉时（图30），口腔喉头配合，象咽枣核一样把津气和天上的精微物质吞服下丹田；双掌心向下同时缓缓导引降至丹田里（同图28）。此时，注意力全部集中于下丹田，用意不用力，使小腹鼓起有充实感。稍意守並闭气几秒钟后呼气。再按上述重复服气六～十二次。

2、顶劲气：双手下垂站立。意守百会穴，舌舐上腭，闭口合齿，闭目。轻、缓、匀吸气时，收腹，缩会阴、肛门，足爪地，同时，两掌置于小腹前，指尖相对，掌心朝上随吸气同速上升至膻中穴时合掌，上身轻缓左右摆动，指尖继续上升，翻眼向上看，神贯顶，下颌微勾，百会上领，后

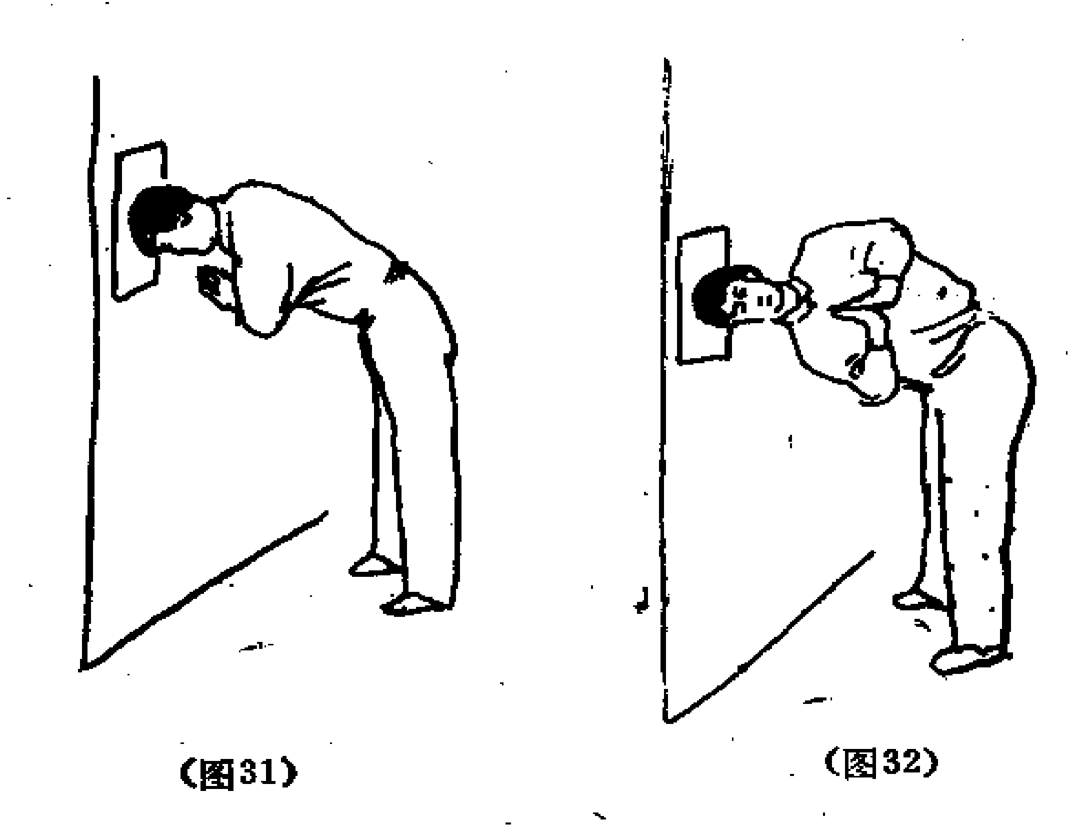


（图28） （图29） （图30）

颈拉伸；气吸足时，指尖升到鼻。上述几点均已做好，使意气劲集中上升头顶。头部有轰鸣声或发胀发麻等感觉。稍闭气，把意气劲停留在头上几秒钟。呼气时，除头部外，其它放松；手下垂。吸气，重复至六次。接做下式。

注：翻眼向上内视头顶，气血上涌头部，所以，正常练功时觉得头昏晕，侧少用此法，头部有病患及高血压者禁用。

3、顶墙壁：高度集中注意力于头上，将百会穴轻轻顶在墙上，（墙表面平坦干净）使脸朝下。手下垂放，意气劲仍集中在头上。按上法顶气劲，至膻中穴合掌时（图31），头部缓慢向东（左）上旋转（图32），头皮不离墙，吸气足



（图31）　　　　（图32）

时稍闭气，已旋转90°后，以鼻快速用力喷气，同时，足跟用力，少腹外挺，再次提劲上顶，务使头部气血充盈，百会猛然用内劲顶墙，似把墙顶穿。这几点均在喷气时做完。

紧接着，又缓吸气，再顶气顶劲。缓慢向西（右）侧旋转180°，脸朝上时喷气，顶墙。一左一右为一次，重复数次，渐增到男36，女24次。毕，自然站立，放松全身。用掌心揉按百会穴。再从前额拍打至脑后。

收功：做“服清法”三次。再双手从体侧向前方划弧抱拢收回脐前。以意将外气收入脐内三次。意守下丹田稍许，全功毕。

注意事项：（1）提劲上头顶墙所使的内力要逐渐增加，顺应自然，又要苦练才能长功。

（2）旋头时不可过快过猛，慎防头皮擦破，可蒙一块皮或布于头上。

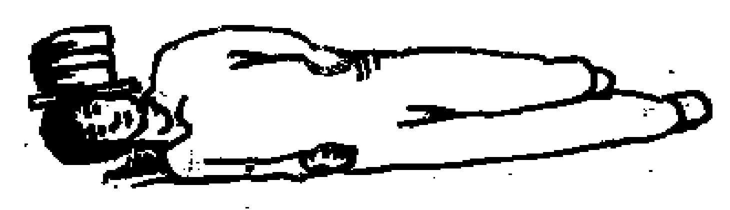
（3）有高血压、脑震荡后遗症，头常昏、头部有出血症，脑重症患者，不要练此功。

第五节　太阳穴碎砖

一、运使法

木凳一张，12磅锤一把，红砖3—5块。

将气运上头部后，一脚曲于下，一脚直伸，侧身卧下，头的一侧贴在凳上；耳和脸的面积尽可能大些贴于凳上，闭眼、轻咬牙。另一侧太阳穴为中点，平整地放置3—5块砖。要将重心放好。同样要求砖贴在脸和头上的面积尽可能大一些。然后，握双拳用力曲臂于腋下（图33）猛“嗨”一声，



（图33）

气压到膻中再冲上百会、发声后，再次曲臂往后向上用力收紧，当能把内气劲力提到头部立即闭气，意守太阳穴。发声后2—4秒钟，助手才将锤击打在砖上。要求落锤力大，收力快，掌握好力度。

若身体素质好，助手善于使力，立能表演。

二、表演法

按上表演法，区别点是：1、太阳穴上多垫几层布。2、砖的数目最少四块，五块为好。助手要有力又要善于使用即可表演。

三、救治法

太阳穴伤救治法

太阳穴在头额之两边，受伤过重则立时致死。凡出血者，少尚可治，多亦不救。而出血虽少，风邪已内侵而伤处发肿者，亦无救法，五日内必死。若损耳目，而血凝成肿者外敷桃花散（陈石灰十两、生军五钱同炒黄研末），内服七厘散一分半，同时以下方煎服，更投以飞龙夺命丹（见后）三服，定可见效。

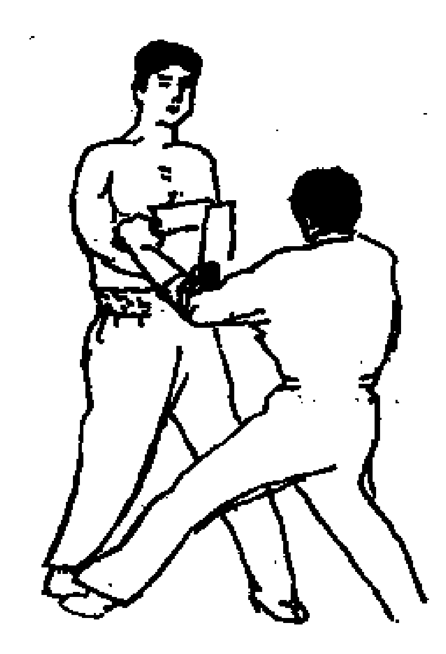
川芎二钱　西羌活钱半　赤芍二钱　骨碎补钱半　全当归一钱　延胡索一钱　三棱五钱　广木香钱半　青皮一钱　苏木一钱　红花八分　乌药一钱

第六节　快刀劈胸

一、运使法一

脱掉上衣，稍摆成左弓步站好。右手握紧左手腕，左手成爪状，自然下垂。深吸气，同时手臂在左侧用力上提，把内气从下丹田提升到胸部。两大臂要夹紧两肋，把臂肌肉用力收紧（图34）。做好此身型时，深吸气也吸满了，用嘴猛发“嗨”！气从口一出立即收回，是短促声。以收腹挺胸式发声法，不用鼓腹式发声法。声后闭气，挺胸把胸部鼓胀，意想胸部之气能抵抗任何尖锐的刀锋。助手听到嗨声后，将一把刀的刀口架在表演者的左胸，竖直放置适当时，另一手拿菜刀的横面猛力拍打架在胸上的刀脊（图35）。善于运用意气者，不必闭气，每当助手拍击一次，即用鼻喷气一次，以意催动内气向刀口处集中，向外挺胸进行抵抗。一般击打三次或将刀击弯为止。注意不移动贴肉的刀口，拍打要快速


（图34）


（图35）

有力，抽出也要快速；双手要配合好。不要有害怕念头，挥刀者更不要迟疑。

运使法二：

功底较深者，自然不需要上述表演法，而是运好意气后，任由助手用刀直接砍在表演者的胸部。助手每砍击一次，表演者则吸气从腹提到胸部，並配合腹部内收，使胸部明显地得到扩张。及时运气充满筋膜皮毛，以意抗击锋利的刀刃。

二、表演法

身型手法参照上述。不同点是：①关键在于刀的选择和处理。刀用二把，外型一样，但有一把要求刀口平、直、长或弧形不大的菜刀。此刀略长稍重。因为刀口长接触皮肉的面积较大，刀重再加上握刀之手往外用力，则进入身体的力就小或没有。当然，若磨钝刀口，则更没有冲击力进入体

肉，如何能伤自己身体？另一刀用来拍击的，即要求稍轻，但越锋利越好，表演前以这把刀给观众检查，或削木给观众看以增加表演效果。若这把拍击用的刀既轻又小，这样击打另一刀脊时所产生的冲击波就很小。②注意表演技巧。充分运用言、行、形、声的效果。言即口才，对表演的成功或失败有极大关系。行，这里主要指手法的运使，其最主要一点是：击打时举的手起时显得重，落得轻。握刀手抓得牢，往胸外摁。形，指身外形。表演者大都可“表演”一番：又是提足又是举手，这时睁眉怒目，那时拼命挣扎任由己兴。声，指声音。未表演前，把刀拍得乒乓响；“运气”时喊得山响，拍刀时叫得听众心惊。

此种表演假则假矣，但要得窍。不然就要失败。

三、功法、药方

铜胸铁背功：

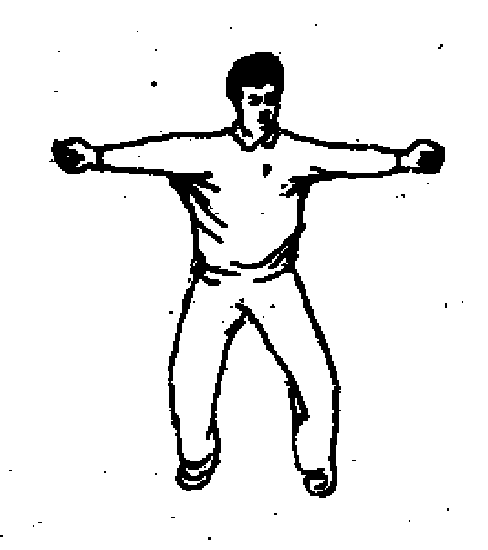
功成时胸部似钢，背部象铁；能承受刀斧棍棒的打砍劈。

①吞津气：站坐均可，身体端正並放松，眼平视太阳或月亮，渐收神光于祖窍前，口张大，吸入一口气，如咽食物样把津气咽入；並以意将外部光及气通过眉心“吸入”，把“吸入”的光、气及津一起吞到下丹田。吞气后，须停约三次呼吸时间用来意守下丹田。注意：吞气时口不可张得太小，头不可俯，也不要仰。要凝神使意才能将光及气从眉心吸入。朔望日多加练习。每吞若干次。

②排打：排打前先吞津气3—6口。开始时用拳掌排打，自下至上，从右到左，从前到后，不打脊椎。除拳掌外，常用的用具是药袋、砂袋、石袋、木槌、木锤、棍、铁尺等。循序渐进。具体方法：在修完铁肚功之后，即揉按排

打到两胁边，此时不能用力，继续修炼则进入到胸背部。姿势分站、坐两种。手法分单双排打两种。简述马步双排打。

自然站稳马步，不严格要求。深吸气，意引气上达准备排打的部位，轻松自然地将两手向两侧分开大于120°，成扩胸式（图36）。然后快速收拢两手，以拳心或掌用力击打在身上（图37），同时以鼻喷气，使全身瞬间紧张起来。手离



（图36）



（图37）

开身后，全身放松。进行第二、三……几次吸气排打。多用两手交叉进行，背部用掌或拳之背，肩后用拳心。排打的力量和次数都是逐渐增加的。结束后进行揉按法。排打那揉那。

③揉法：可先服一丸"内壮丸"。大约药在胃里将要化开时行功。其法是：男左（女右）掌心按在身上，右（女左）掌覆盖其上，内外劳宫相对。掌心和皮肉同向缓慢运转。先顺时针方向旋一定数，再逆时针旋同样多次数（男用9的倍数女用8的倍数）。揉时，要精神专注，闭目内视，

意想该部位，能将全部意念都集中于推揉的手掌下，则效果更佳。以意运气随掌同时运行。揉手用力宜轻、宜缓、宜浅，切不可骤然用力太重太深。少男少女帮助揉更好。揉毕，丹田静养片刻。揉法可以单操，也可以合练。

揉法的时日要长些，不要急于引达，内气不充盈时不要加练以下内容。

④行气排打：此时的排打和上面的排打有质的区别，初排打是为了舒筋活络行气。而现在的排打是为了使气充满筋膜骨肉以至皮毛。仍分站桩和盘坐式，站桩兼练下盘和力量，坐式专练上身胸背。现介绍坐桩。

扎好腰带，着重放松上半身。上坐可采用散盘、单盘、双盘，手握子午诀（图38），含胸拔背，沉肩垂肘，虚领顶颈。以这种姿势静养几分钟（结束时也按此姿势静养）。

左手抓紧右手腕的阳面，右手成爪状，轻缓吸气，以意引气升膻中穴；同时，两臂也上抬平胸高，把右肘稍移向右后方，此时气已吸到膻中，右爪带动左手向前方用力快速推出半臂远（图39），用鼻猛喷气，以意将膻中之气扩散于整个胸



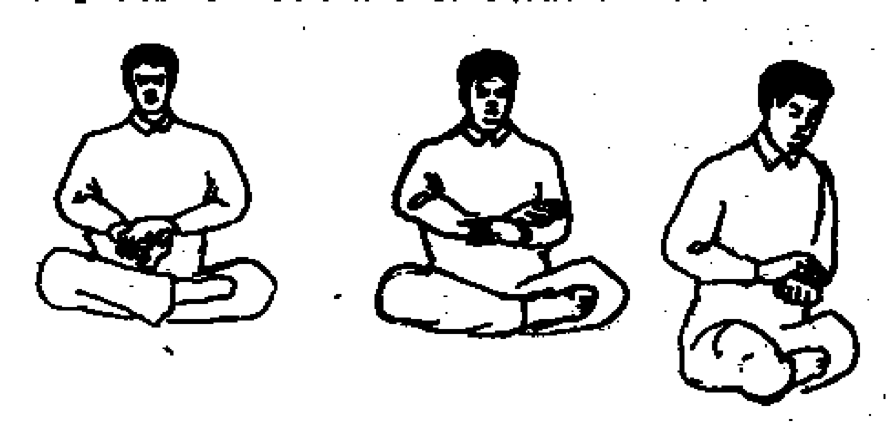
（图38）



（图39）

部，並同时意念胸部能抗击任何尖锐或超重物的打击，胸部

前挺。放松后，右手旋腕向下再往后（图40）反抓左手腕（图41），而左手放开右腕。左手成爪状（图42），两手移



（图40）　　（图41）　　（图42）

向身左侧；双臂夹紧两肋缓慢上提，同时吸气，运下丹田气上升到膻中穴，喷气，胸前挺，将气扩展到全胸腔以至骨肉皮毛，並意念能抵抗刀斧棍棒的猛烈攻击。若此时进行排打，可发“嗨”声或不发声。以上为胸左式。右手抓左腕推出……为胸右式，左右各练一遍是为一趟。

背式基本同上，改挺胸为挺背，两肩胨往前收拢凹胸即能挺背。引气从下丹过命门走督脉上背部夹脊至大椎穴。意会集中在背部。初练半月不排打。以后每练习一趟功排打一次。排打一至三月后可改用摔击法。

⑤摔击：用上法或其它方法导引行气，把气运到胸背后，从高处向下摔打背部，用重物击打胸部。注意安全。循序渐进直至功成。

内壮丸药方：

野蒺藜（炒去刺）白茯苓（去皮）白芍药（焙地黄无灰酒瓦器煮熟）甘草（蜜炙）辰朱（水飞）各十分　人参（去

芦）白术（土炒）全当归（酒洗）川芎蒡（洗净）后四味各二分将所有的药都研成细末，用蜜和成丸，每丸约重一钱。用开水或温酒送服皆可。

第七节　手抓烧铁

一、运使法

严格说来，本项目该列入软气功类。当然，不能说硬气功不具备此效果。硬气功导引行气操练皮肉筋骨达到一定水平，表演此项目同样可行。如铁砂掌、推山掌、竹叶手等功夫都是以内功（软功）立根基的，练成后都有此功能。

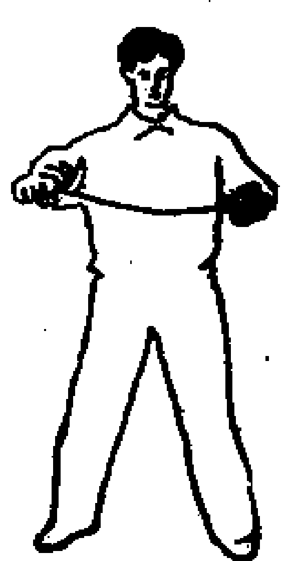
准备：火一盆，铁链一条放在火中烧成红色。然后两助手将其钳起。

表演：放松入静意念劳宫穴一分钟。以推山掌或竹叶手运掌势，把气从丹田运到劳宫穴（图43）1～3次，並意守之。至劳宫有热胀感才走近铁链前，用手（单或双）对铁链或抓或提或握（图44）或捋或捋。每当手与铁链接触瞬间，





（图43）



（图44）

用强意念将内气冲到掌面或冲出劳宫。这样反复操作尽兴而止。功深者，拿捏铁链的时间就长些。否则手走动就应快些。

二、表演法

准备一盆火並烧红铁链后，再偷偷将浓度很大的硼砂水或其它能隔热的化学药水搽在掌中，然后抓住並长时间地举起铁链。可让观众惊叹不已。

三、功法、药方

水火烫伤速效方：

蚯蚓数条洗净加白糖放碗内盖紧，以化成之水搽伤处，日数次，极效。

速成大力功

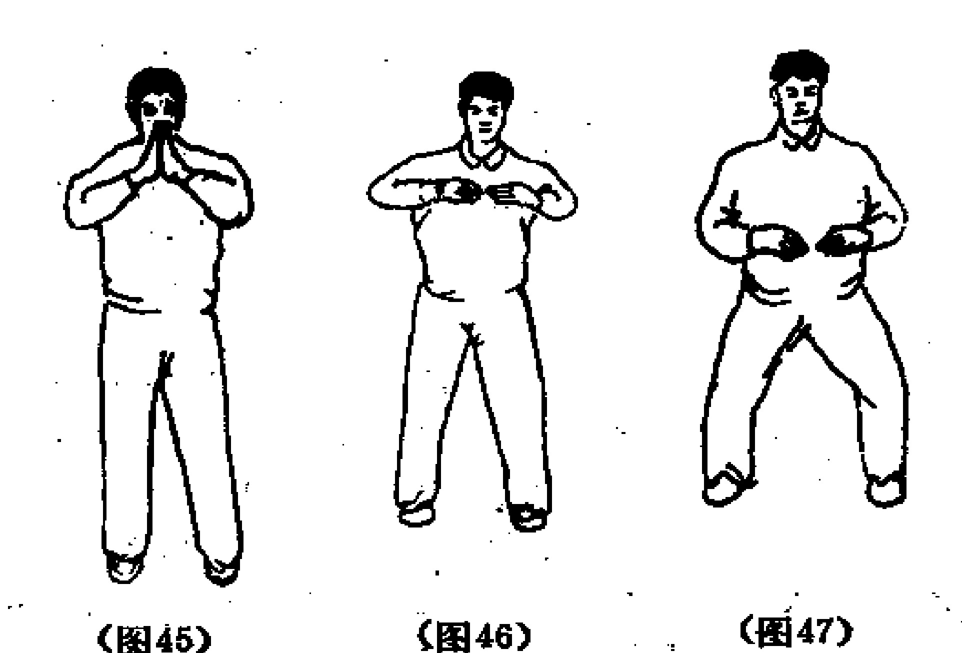
日练有效时间九十分钟，百日内必有成效，如单掌断石碎砖等。

预备：平行站立的两脚宽度是三只横脚板的长。全身放松、入静，舌舐上腭。垂手。

起势：双臂自腿两侧向前方划弧成合掌，在上升时向内旋腕，使指尖对天目（图45），同时收神光于上丹田，微闭眼，再意想外界精华能量从天目进入上中下丹田，意守半分钟。

1、马步降气：接上，身渐缓沉降成马步。分开合掌成指尖相对的阴手（掌心朝地）（图46），随身体缓降压至下丹田（脐下）（图47），同时，口吐"嘿"字诀，所发之声不要过大。使意气随肢体及手掌同步沉降，並鼓起小腹部位。稍闭气和静止身势。站立恢复原势时，速度较快，自然吸气，再按起势进行接做马步降气，重复3—36次。

若不能将内气沉入下丹田，让小腹部壮实，则达不到预



（图45）　（图46）　（图47）

期效果。请注意检查吐“嘿”字诀的方法是否正确，在吐声时，上下肾（大）牙不咬合，留有间隙，上唇紧贴门牙，绷紧人中穴，口内的龈交穴相应扣紧，再用意反卷下唇之承浆穴。平舌，口微张匀缓地吐（hēi）音，此时，前胸是收缩的，后背微凸，气下降脐部。在吐气将尽的一瞬间，用舌尖突然舐住上腭部位，闭气稍许。关元、气海一带的小腹部在自然鼓起的情况下又进一步壮实。若按上法吐“嘿”字诀，仍感气壮得不紧，在吐完气后，立即再短促地以口急吸一“嘶”字音，然后再用舌尖舐住上腭，此时，内气即加倍壮紧于下丹田。

上步练得好，下步可少练，但不能停练。

2、沉身吞气：站立，闭口，舐腭，意守下丹田。双阴掌横放于两乳前（图48），用鼻轻缓吸气，将气吸足后，以喉头吞气，以意沉气送入下丹田。同时，渐降双腿成马步，掌也下压到下丹田，小腹随之继续向外鼓实。意气到达下丹

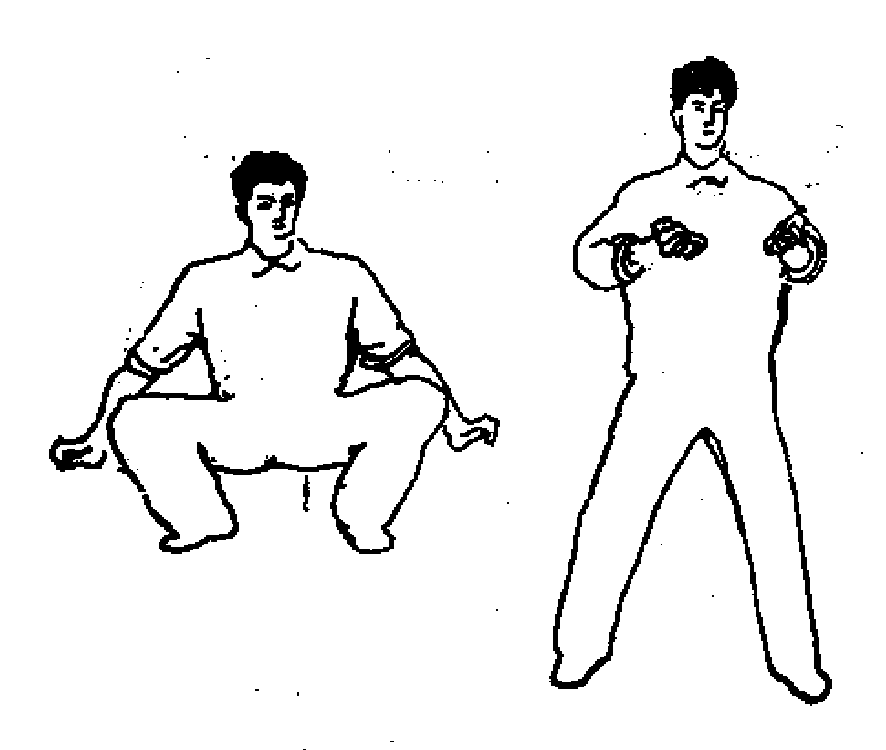

（图48）

田后，闭气几秒钟。起立要快，但不能耸肩抬头。自然以鼻呼气。呼和吸中间都不要停顿。喷气后可作几秒钟自然呼吸，再用双手向前方划弧合掌然后上升内旋收神光回天目内。变成双阴掌，重复操练6—36次。

一二步是练后天之气来培补先天内气的方法。短期训练再稍习排打即可达铁肚功功效。

3、蹲步提劲：续上，原步不移，站立，把双掌心朝天握成虎爪，置于两乳前，翻转向地，鼻深吸气直贯小腹使之鼓起，然后快速直臂下拍爪，意想将木桩深深打入土内。同速下蹲身体（图49），猛发一声"嘚"！气壮丹田，即时亦有气冲向头部。声止闭气，舌舐上腭。下蹲之势及气息均停止几秒钟。尔后，旋平腕翻掌心向天，鼻缓纳气，气随身起，手捧气同步缓慢上升，气上升到大椎（或玉堂穴）时，腰膝刚伸直。双掌似提万吨重物也适到乳前（图50）。趾抓地，收腹缩大小便门，提会阴。掌变爪再下拍（下拍后放松），重复6—36次。

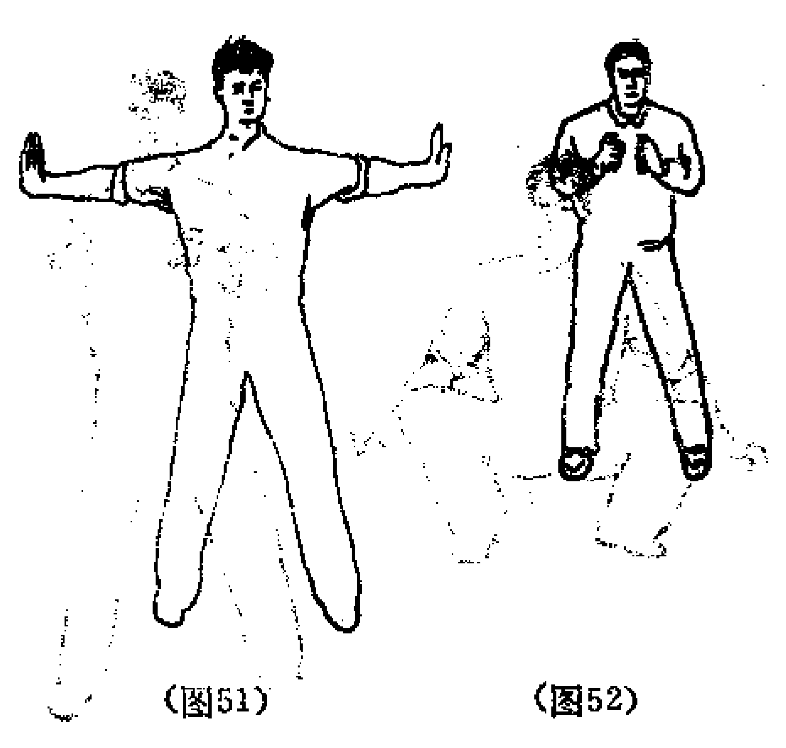
口纳"嘶"字诀的方法是：把牙齿轻轻扣合，舌平伸，舌稍抵住门牙；上唇微翻，下唇放松；大椎、廉泉部位微微后缩；发（sı）字时是向口内吸气，以自己听见为宜。吸这个舌齿音时，口角边的两颌自然鼓胀，吸气细柔绵长，上升速度缓慢均匀。这样，气机和身体都是缓慢上升，可以实现三同步。



（图49）　　　　　　（图50）

口吐“嗨”字诀时，由闭口到突然张开大口，舌下贴，短促大声发（hāi）音，丹气激荡，小腹鼓壮，音从丹田发，力从劳宫涌。嗨字诀不仅能壮气发力，还有统领各种音符的作用。念动此音，则全部气机皆开。

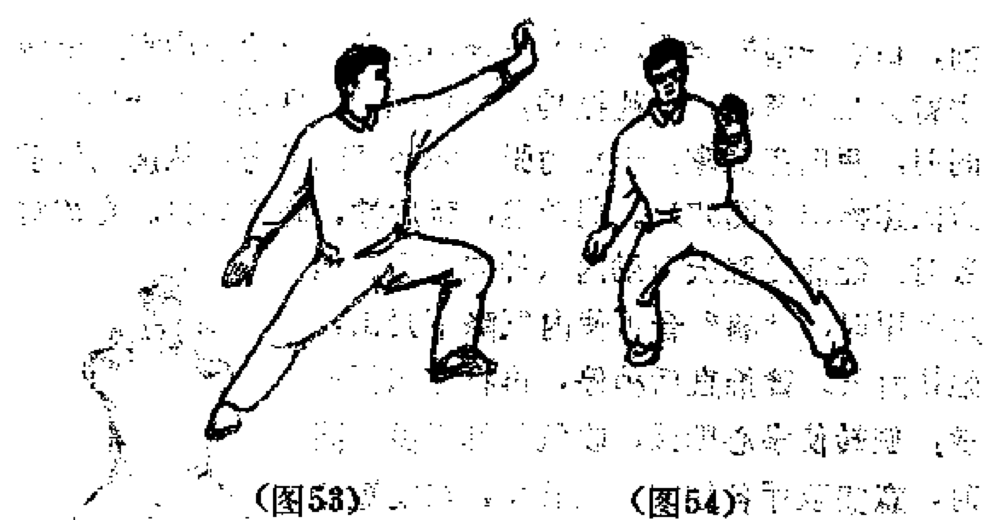
4、运气开合：接上站立势，自然呼吸，松手腕从胸前向两侧分开，轻轻推出成一字臂时，先要松开两掌（图51），松掌的机要是先卸肩。（松肩下沉，有将肩向两边去掉之意。）则气劲可达到掌指。尔后，五指尖内扣成鹰爪，意守十指尖端约几秒钟。两鹰爪翻转使手心向身前方缓缓合于胸前（图52），同时吸气，发“啥”（平舌舐齿发shā音，要轻细短急，才能把真气内合，气向口内吸，舌向相反方向舐出，气自敛回体内。）字诀。还要意想两手各拉着一大钢锭



（图51）　　　　　　（图52）

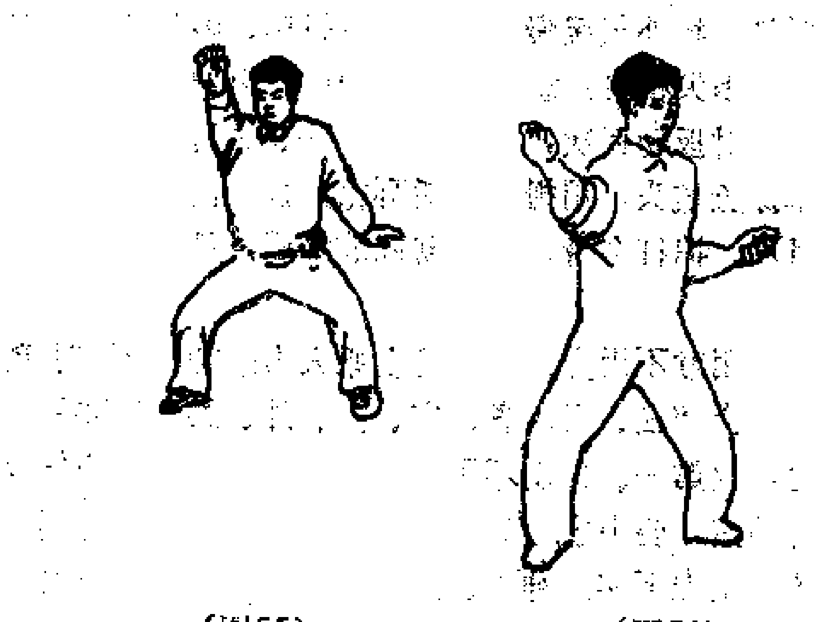
的把手，把它拉回胸前。在差不多相合时停止。分开五指，转掌心向两身侧，五指向后，掌根向前，运内劲于掌根、掌心向左右方向缓缓推出。在一字臂将要伸直时，发鼻音“唔”（ng，声调高低可自行选择，以气感较强之音为准。要闭口，以鼻腔内发音。为人治病时，发长音，用以催发内气劲时，发短促音即可）诀。当内气劲撞到掌心，掌指发麻热时，速成鹰爪，缓缓用力合于胸前。重复回合用“唔”，开出用“唔”诀三分钟。开时气劲到掌指，合时回收。

最后一次推直一字臂，变为左弓步，左鹰爪高，右爪低（图53）。左爪变虎爪，爪心朝天，深吸气时往回缓拉，意想把万吨钢锭拉回身。（右手不动且放松，身重在左弓步上）。（图54）深呼气时，虎爪变成三扣指（拇、食、中三指不相接弯曲扣成一个象手电筒一样大的圆圈。无名指及小指



（图53）　（图54）

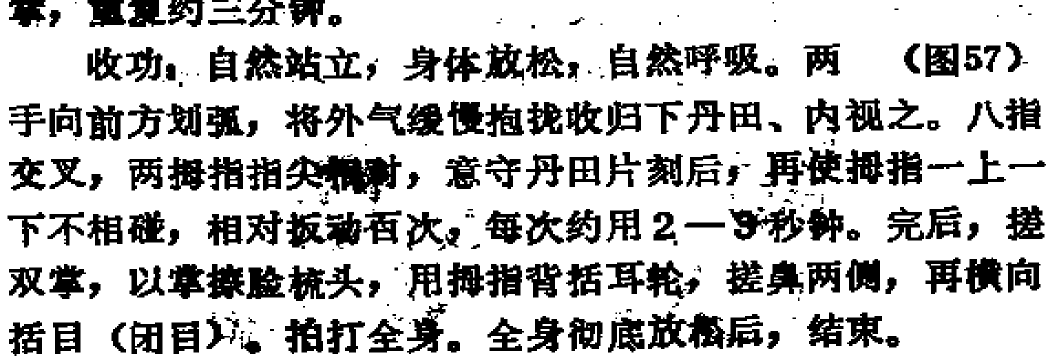
勾回掌心。）三指向左侧推出，意想三扣指指尖将万吨钢锭往外推出几丈远。把神、意、力都集中在前面手的三个指尖上。重复推拉约二分钟。改换成右弓步（图55），右虎爪拉回（图56），右三扣指推出，同理同法也练二分钟。



（图55）　（图56）

右弓步变马步，双手成鹰爪从两侧缓慢用意力收合膻中

前，口吸“哈”字诀，使内气合中有升，收敛于中宫。至两手臂夹在胸旁时，十趾抓地，丹田叫力，猛喝一声“嗨”！同时，两爪变竖掌，十指力张，掌心朝眼前方，从胸向体前方快速撞出（图57）。肩前送，背后撑，睁眉怒目。意欲对敌时，能催发强大内劲内气冲向对方。但为己用时，“嗨”音可使内气降下丹田，强壮内气。臂推直后稍停，再将掌指握成拳，旋转使拳心朝天，收气敛神于身。同时，意想双手各拉回一头壮牛；口发短急细声的“哈”字诀。吸气回丹田并意守之；稍闭气几秒钟，手回到腰旁再向前撞掌，重复约三分钟。



（图57）

收功：自然站立，身体放松，自然呼吸。两手向前方划弧，将外气缓慢抱拢收归下丹田、内视之。八指交叉，两拇指指尖相对，意守丹田片刻后，再使拇指一上一下不相碰，相对扳动百次，每次约用2—3秒钟。完后，搓双掌，以掌擦脸梳头，用拇指背括耳轮，搓鼻两侧，再横向括目（闭目）。拍打全身。全身彻底放松后，结束。

几点说明：

1、本功用意不用力，可练就上乘大力内功。费时稍长。要认真体会“松、沉、虚、实、内、外、柔”的要领。若上劲用力，（第一、二步不用力，否则便血）可练成外壮硬功，增力神速。要力求做到：声到、意到、手到、力到、神到、气随。上虚下实。神威、力猛，意气高度集中协调。

2、保证练养结合。百日内要保精惜神养气。保证睡眠以安其神，增加饮食以养身和精。

3、本功以“升、降、开、合、练、养”法诀指导行功，初学者须细心体会方有收益。文中虽有“运气开合”语，初学时，亦不要着意去循经运气，以免适得其反。不循经导引，也能气通大周天。

4、用意不用力，还可练出发放内气功效，为他人治病。也可自治肠胃等多种疾病。

5、吐诀不准确可免去，用呼或吸气代替。分开、向下、推出用呼，里合、上升、收回为吸。

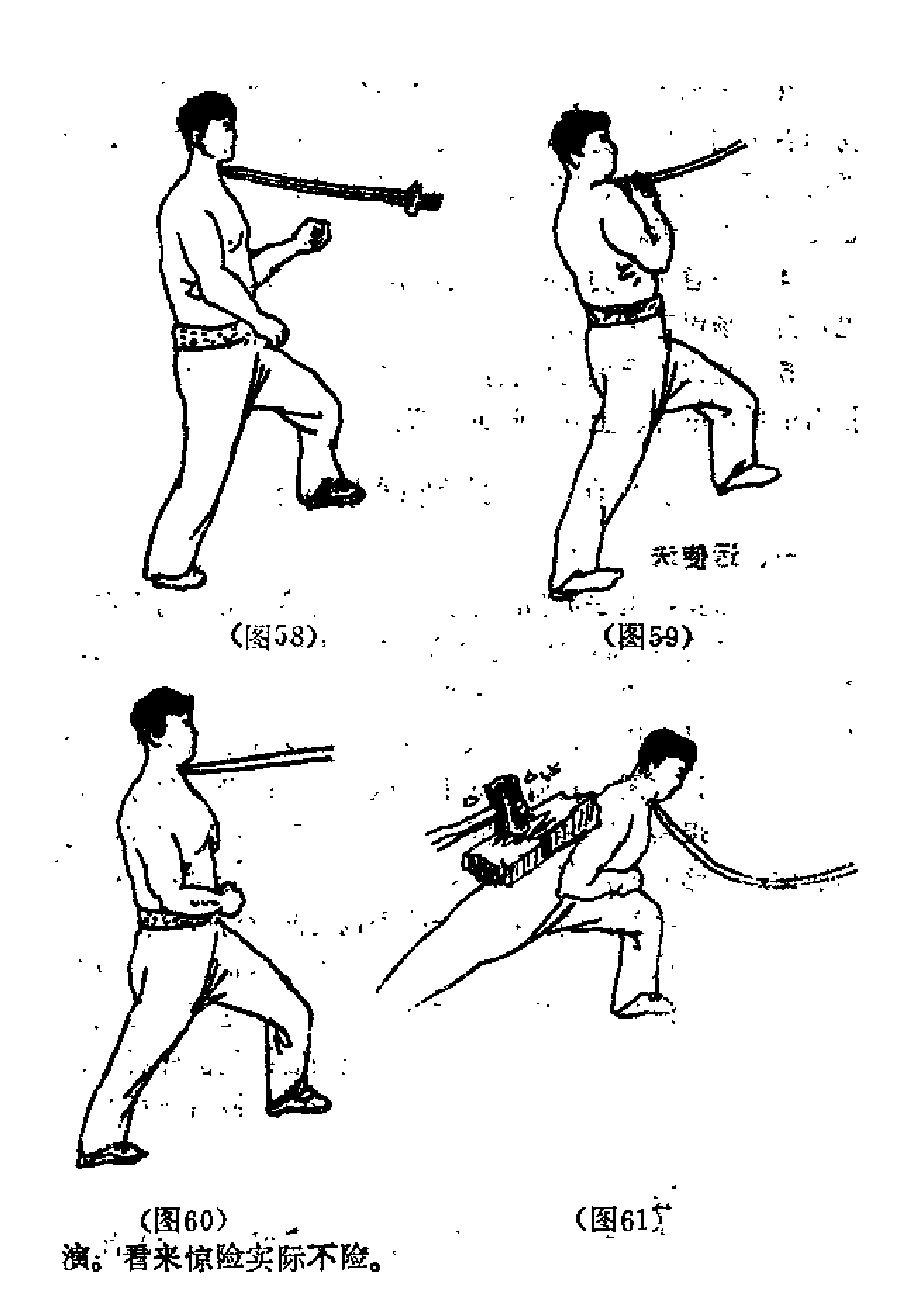
第八节 喉顶剑背上碎石

一、运使法

站高弓步，垂手挺胸眼平视，呼吸自然。第一助手在一剑远处站高弓步，将剑柄顶于腹部。表演者将剑尖放在喉部，不再让其移动（图58）。调整呼吸，身型适宜后，两垂掌心朝天，指尖相对，从下向上捧气到膻中穴，变合掌指尖对准天突穴贯气稍许（图59），后变成爪，爪心朝下向身两侧分开划弧往后上方提起（图60），同时将气运到肩背和天突穴，胸稍前挺，头略后仰，颈往下压，身渐下沉变成低弓步，体前倾时要闭气于喉部。同时，第一助手也向前（对面）挺腹，双方合力把剑顶弯。此时，第二、三助手迅速抬起石块放在表演者的背部，并轻托住不让掉下。第四助手立即举起大铁锤“嗨”一声，既能发力，又能提醒表演者；能击碎石时，最好少于3次（图61）。不要骤然松剑或吐气，最后要揉摩喉部，放松全身，

二、表演法

关键在于选材和助手的密切配合，都做好了，立时能表



（图58）　（图59）

（图60）　（图61）

演。看来惊险实际不险。

选材：剑是渡锌的表演剑（不开口，剑尖钝厚）。其质不能过于坚硬，过硬则不易顶弯，也不要太软，过软不能分担背后向前的冲力。过软还易跳动伤喉。选用厚大于500×200×400mm的容易碎裂的两面平坦的石材。

配合：击石前，表演者可将剑顶在近下巴处，下缩颈，要站稳，不能突然前倾。托石块的两助手暗暗用力向后抬石块，使石稍离开表演者的背部，而又不让观众发觉。行动以口号为准。配合要适当。

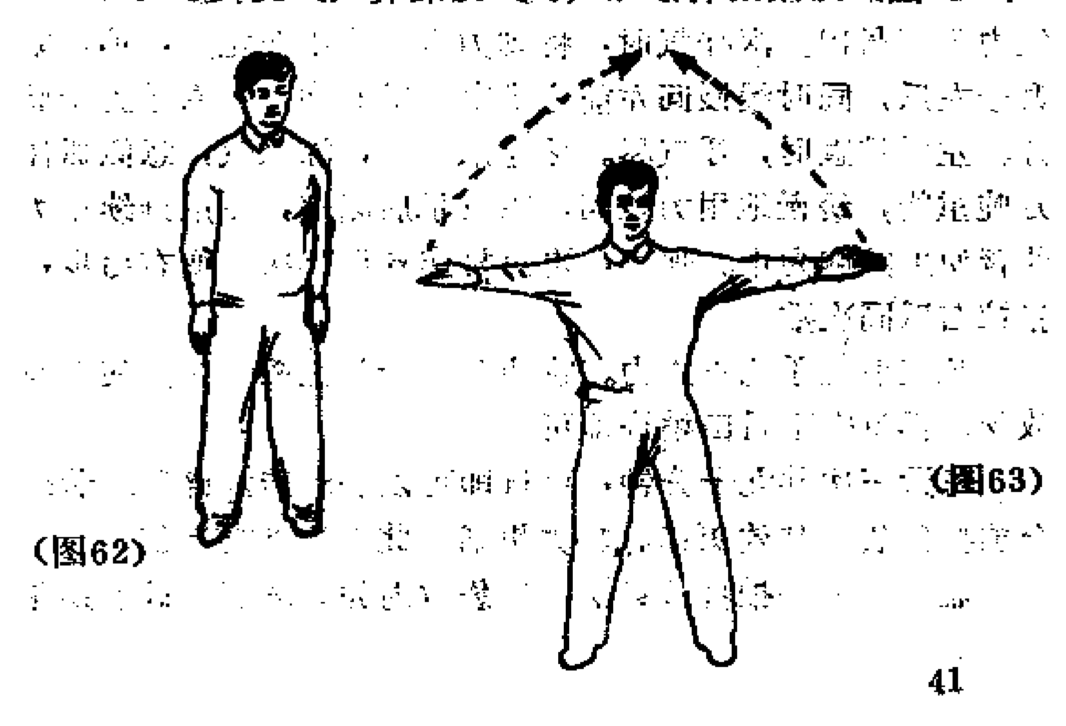
其它按上或自编一套假运气动作。

三、功法、药方

僞易大力功

预备：扎好腰带，也可不扎。两足平行拉开的宽度是三只脚板的长。两手自然下垂，全身放松，舌舐上腭，入静意守下丹田（图62）。

1、马步沉气：鼻深吸气时，双掌捧向头顶（图63），


(图62)
(图63)

意想气从人中穴内吸上百会穴转从中脉直贯入中丹田。同时，缓慢沉身降成马步，吸气尽时，再用喉头配合吞气一口，以意催追吸入之气一并吞沉到下丹田，促使小腹壮实，此时，双掌已下压至小腹部，马步也已定形。闭气于丹田几秒钟。

起立复原时稍快，但不能耸身，同时呼出浊气。初三次用口呼，以后用鼻呼吸。重复12至36次。

2、蹲步提劲：接预备势，双手变爪向胸上提起时以鼻猛吸一口气，使气直入丹田鼓起小腹。吸气足后成立势，变爪心朝地，从腋旁向下猛力拍打，同时快速下蹲，凹肚，大发"嗨"声！爪似拍桩入土三尺，劲意贯集双爪，而内气自然上冲百会。声毕，爪翻向天，咬牙，提肛，闭气，身缓慢起立，双手似爪提起万吨重物，至乳上时呼气。垂手放松全身。重复12—36次。

3、弓步运劲：站左弓步。深吸气，收缩小腹，意敛聚气力于下丹田。深呼气时，将劲力全部集中在左爪，神意凝聚于左爪，同时缓慢向左前方推出，爪心向左。右手置于肋旁。左手推直时，呼气尽。翻左爪向上，深吸气，意似抓住万吨重物，缓慢地用力拉回，吸气足后闭气，左爪继续用力曲臂使爪贴胸为止。呼气，再重复作6至18次。变右弓步，推拉右爪同次数。

凡在后之手均不用力。收功时，全身搓擦一遍。使全身放松。再意守下丹田稍许即可。

每天三次共九十分钟，百日即可以手断砖或碎砖。若配合拍打砂袋，其效更速，其力更猛。此仅为硬功运使。

辅助功——拍打砂袋法：砂袋（内先装绿豆，碎后换花

椒、黄豆、河沙、铁砂）袋长宽各6寸，厚2—3寸。腿成前弓后箭步。一手抓袋平伸，吸气时，另一手从下向后上方摆动（图64），直至竖直举起以前是放松的，速度稍慢。向前下方拍打时快速用力，同时呼气，意气力贯达手掌，摔打在袋上。每次拍打正面、背面、里、外各100—300次。



（图64）

收功后一小时内不要洗冷水。不饮食冷东西。

玉真散：生南星（漂净，姜汁炒）一两　防风一两　白芷一两　天麻一两　羌活一两　生白附子（漂净）十二两

研末，每服五分至一钱，热酒一盅调服，且可外敷患处。

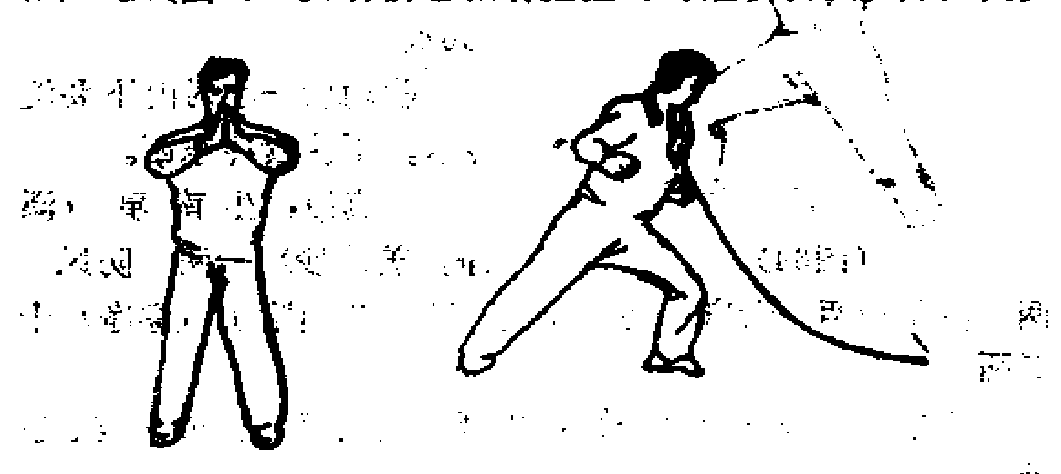
主治：破伤风，外治创伤血流不止及跌打伤欲死心头尚温者。

第九节　双枪锁喉（一或三人表演）

一、运使法

用藤类两头枪两枝。站高桩，各距一杆枪的长度。入静放松，调息意守丹田一分钟。三人统一行动，同时使两掌掌心朝上，从下肢把下部内气捧上运到膻中穴后变成虚合掌，指尖对准天突穴（图65），並以意贯气到天突穴並意守之。三人同时用手把枪尖放于天突或练功处，调好位置及距离

后，垂手向下，用眼神取得联系后，又同时用掌由下向上捧气，将丹田之气运过命门上夹脊，手和气同时到达胸背，再把掌变成爪状劳宫转向地下，手向身两侧分开划弧並向后上方提升肩胛，同时把夹脊之气运上百会再下天突。挺胸仰头，把任督的气集中于天突穴后即闭气。再目视对方示意同时行动，由高桩变成低弓步，上身前倾，同时用力前顶把金枪压弯（图66）。有信心和有把握时可继续表演，如：同步



（图65）　　（图66）

同方向旋转，或一进一退，甚至一方侧身下沉倒地，另一方由低桩变高桩向下压枪等多般变化。其间最重要点是不让枪尖偏移，不随便换气。第三次对视后，就慢慢减少力量，用手托住枪柄，轻轻把枪取下。放松身体。揉揉喉部。

二、表演法

准备：选择一藤条作枪杆，杆柄细软较长。枪头截断后磨成尖形但不锋利，使整个尖部位短于下巴（颌）往前勾的距离。若两人表演则两头枪尖都应如此处理。

表演时，按上法或他法认真地"运气"一番，然后才把

枪头"刺"到喉头下部。两表演者取得联系后，都深吸一口气，吸气时，胸及喉部后缩下巴向前探，样子象顶枪尖（图67），其实是喉部及胸部后缩的距离正好让下巴前伸的长度占去了。再吸一口气，弯腰收腹同时下巴快速下勾並用力压在枪杆或枪头的尾部。因枪杆是软的，下巴稍用力枪杆就弯曲了。两人可以你推我拉你进我退即兴表演一番，反正是安全的，表演多长时间都可以。不给观众识破就行。



（图67）

三、药方

少林寺秘传内外损伤主方：

（凡伤各部按症加减）注：以钱作计量

归尾二　川芎二　生地二　续断二　苏木一　乳香二（去油）　没药一（去油）　木通一　乌药二（或用一）　泽兰一　桃仁二（去皮尖）甘草八分　木香七分　生姜三片　童便陈酒各一杯冲服。

引经药加减：血凝胸者加砂仁八分；血攻心气欲绝加淡豆豉一；气攻心欲绝加丁香一；气势上涌喘息不宁者加杏仁一，枳壳一；神志昏迷狂言呓语加人参一，辰砂五分（金银器同煮）；喉间失音不能言语者加木香一，菖蒲一；气急壅塞阻滞不通者加厚朴五分，龙胆草一，陈皮五分；瘀血多加人发灰二，发笑加蒲黄一，川连二，全身发热其势极甚者加柴胡五分，黄芩一，白芍一，薄荷七分，防风一；腰部受伤加破故纸一，杜仲一，肉桂八分，小茴香八分；大便不通加大黄一钱半，朴硝五分；大便不禁加升麻一，黄芪一，诃子一，桔梗一；小便不通加荆芥一，大黄八分，瞿麦一，杏仁

(去皮尖)十四粒；大便黑血加川连一，侧柏二；小便出血加石榴钱半，茄梗二；大小便不通加大黄钱半，杏仁钱半，肉桂钱半；小便不禁加肉桂一，丁香一；肠中冷痛加元胡索一，良姜一；咳嗽不绝，痰中带血加蒲黄一，茅花一；受伤过重，九窍出血加木必子一，紫荆皮一；肠右边有点痛加草果一，连翘一，白芷一；粪门出气不收加升麻一，柴胡一，黄芪一，白术一，陈皮五分，甘草五分；肠左边有一点痛加茴香一，赤苓一，葱白三个；口中出粪加丁香一，草果一，南星一，半夏一，缩砂七粒；舌短语不清加人参一，黄连一，石膏一；舌长寸许加生僵蚕一，伏龙肝一，生铁四十，赤小豆百粒；舌上生胎加薄荷二，生姜一；耳浮起加豆豉一；呃塞加柴胡一，五加皮一，木瓜一，车前子一；腰痛不能转侧加细茶泡浓三杯陈老酒一杯冲服，遍身痛难转侧加巴戟一，牛膝一，桂枝一，杜仲一；发肿加防风一，荆芥一，白芍一；喉干见药即吐，用好豆砂纳在舌上半时，同药送下。喉不干见药即吐加香附一，砂仁一，丁香一；神志恍惚昏沉欲死者加木香一，辰砂一，硼砂（又说是紫砂）一，琥珀一，西党参五；血气攻心，有宿血不散用雌乌鸡一只煎汤加陈年老酒、黑豆汁各半冲药内服；头痛欲裂加肉苁蓉一，白芷梢一；头顶心伤加白芷一，厚朴一，藁本一，黄芩一；眼伤加草决明（又说是石决明）一，蔓荆子五分；鼻伤加辛夷一，必甲一；耳伤加磁石一；喉咙伤加青鱼胆，清凉散；两颊伤加独活一，细辛一；唇伤加升麻一，秦艽一，牛膝一；齿伤加谷精草一；齿（牙）动摇未落加独活一，细辛八分，另用五倍子、干地龙末搽牙根上即愈。左肩伤加青皮钱半；右肩伤加升麻钱半。若身上亦有伤，不可用升麻。手伤加桂

枝一，禹余粮一，姜汁三匙；乳伤加百合，贝母，漏芦各一；胸伤加柴胡一，枳壳，韭汁一杯；左肋伤加白芥子一，柴胡一；右肋伤加地肤子一，白芥子一，黄芪一；升麻二分；右胁伤加地肤一，白芥子一，莱菔子一，升麻二分；左胁伤加黄芪一，柴胡八分；肚伤加大腹皮一；小肚伤加小茴一，急性子一；背伤加砂仁一，木香一；腰伤加杜仲一，破故纸一；腰胁引痛加急性子二；左右两胯伤加蛇床子一，槐花一，外肾伤缩上小腹加麝香二分，樟脑三分，萵苣叶适量；蛇床子一，共四种同捣烂为膏，贴脐上即出；肛门伤加槟榔一，槐花一，炒大黄一；两足腿伤加牛膝一，木瓜一，石斛一，五加皮一，苏梗一；两足跟伤加茴香一，紫荆皮一，苏木一；诸骨损伤加苍耳子一，骨碎补一；诸骨节损伤加茯神心木二（有称"抱木神"）；骨节肿痛加人参一，附子一；瘀血积聚不散，肿痛、服药不效，取天应穴，用银针刺出血，愈，肿痛发热，饮食不思加人参一，黄芪一，白术一，柴胡一，寅卯二时发热作痛加陈皮五分，黄芪一，白术一，黄连八分；肿痛不赤加破故纸一，大茴香一，巴戟一，菟丝子钱半；漫肿不甚作痛者加赤芍，熟地，杜仲，苍术各二；青肿潮寒作热加山楂、山药、厚朴、白术各一，砂仁七粒；青肿不消脸黄寒热如疟加人参七分，黄芪七分，白术、升麻、柴胡各一分（另书没有升麻），陈皮八分。

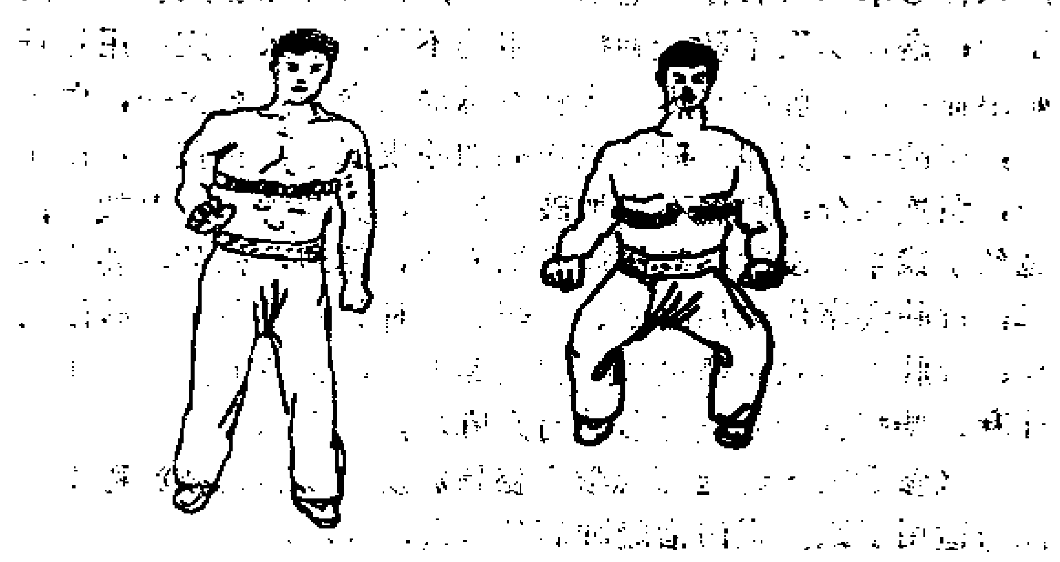
（参看清·赵廷海《救伤秘旨》及《少林绝技》秘本。此方适用于跌打损伤诸般肿痛及点穴伤等。）

第十节　气断铁链

一、运使法

小铁链一条，比缠己胸背一圈还长约350mm。功深者用较粗的铁链。

自然站立，放松入静，默运小周天三几遍。意念存于脐下丹田稍许才将铁链绑在胸背膻中至夹脊的水平面上（图68）。（自捆则用力在背断铁链，他人绑则用意力在胸前断。）助手在背后抓紧两铁链头。当表演者深吸一口气，把胸背收缩一次，则将铁链绑紧一次。（由二人商定次数）此时，思想要高度集中。吸气是使胸背收缩肚腹凸起，气沉下丹田，注意放松上半身，尤其是捆铁链的那一部分。吸气收缩放松约定次数后，表演者改用提升式吸气法，从两足吸气向上，并将下丹田气提升到膻中夹脊，同时，足趾抓地，收缩前后阴，收腹。将下部身体之气力突然运到铁链处。猛喝“嗨”！两胸扩张。同时坐马沉身（图69），将上身的气力



（图68）　　（图69）

向下压。实际上就是把身体从下向上的提升的气力和从上向下的沉降力以及发“嗨”时产生的爆发力同时全部集中到绑

铁链处。运动强大的内气和由内气产生的巨大爆发力在瞬间就把铁链挣断。助手要密切配合，在听到"嗨"声后，要沉降身体，同时更用力地抓紧铁链。千万不要在此时放松铁链，否则就失败。

二、表演法

气断钢丝

此类表演法的秘密是对用具的处理和表演技巧。

选好长短粗细适用的小钢丝数条。除去二条外，其余的都在$\frac{1}{3}$处打一个折（绕圈后再拉平）。表演时是使用打过折的钢丝。没打过折的专供观众检查用。

在离观众较远的地方用心"运气"一番，尽量收缩上部身体，然后把打过折的钢丝都绕绑在胸上（数量按能力定）。再充分应用言、行、形、声等多种方法迷惑观众。最后，小腹尽量内收吸气，突然提升运往胸背，同时大喝"嗨"的一声，此时全身下沉成马步，突然把胸肋尽量扩张鼓胀，钢丝就会应声而断，宣告成功。

注意：要将钢丝绑紧，数条同一样紧。都应绑在乳上下。用腹部表演，收腹将钢丝绑在腹部，坐马鼓腹更容易断。但不要绑条数过多，否则容易伤腹。

三、药方、妙法

增长气力妙法

（一）以牛漆（膝）红枣等分，饭锅上数烂，每日任意淡枣四枚，连服四日，大能增长气力与脚力。（《晋陵杂记》）

（二）用大灰蓍丽洗去鳞甲，及土茯苓四两，川牛

膝，当归各一两，二斤重的鱼炙干，同研为末，以黄精，煞汁为丸服之，气力倍增。（《集验良方》）

（三）每日服鸡拿霜一匣，任作一次，或数次服，依次份量，制为丸服之尤佳，既能强筋力盛，但必纯正者，劣品有损无益。（《字林报》）

注：上三法抄录者都未实验，请读者诸君自酌。

药方：生肌八宝丹（外敷用）

麝香、冰片各二分，乳香、没药、儿茶、血竭、龙骨各一钱，赤石脂二钱，象皮五分切片炒黄，共研末，收贮瓶内勿令泄气。治一切肿毒收口有神效。或方：以煅石膏五钱代象皮亦验。

第十一节 卧刀床开大石

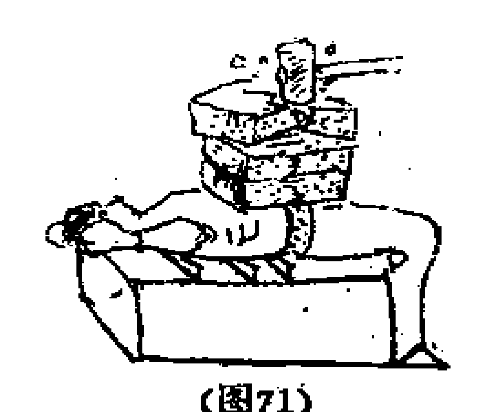
一、运使法

将准备好的刀床（功夫稍好的用二把刀，否则多用几把刀，刀刃朝上安牢），置于平整的地板上或台凳上，垫平放稳。

自然站立，意守下丹田稍许。引下丹田气过命门穴，把气扩展到整个背部，並意守腰背半分钟，两掌抓住两助手，轻轻躺在刀床上，头部放于刀床外，勾起头（图70），调整身体后，助手即将大石板（重量自定。贴在胸腹部的石面，要平整。）压在胸腹部位。把重心移到任脉上放好后。表演者将双手伸直于头方向，再慢慢用力收回双手，同时使全身肌肉紧张，此时深吸气，拳缩回到脑后时，气基本吸足。猛发“嗨”声，气从嘴一出又一进，立即闭气，把全身用力涨紧，助手立即用18磅锤猛击石板（图71）。击石时，再用强



(图70)



(图71)

意念自足下和头上将气收聚到胸腹背部。声到、气到、力到，稍后锤才击下。

注意：击石时最好不呼气，不能放松身体。

钉床开石方法相同。

二、表演法

1、钉床开石

注意钉床的制作。一般是1100×800×100mm，钉长60～80mm，钉距10～30mm，钉越多越密越安全。若未实践，就不能让钉尖太尖锐，或事先磨平。实践过以后就不在乎钉是否尖锐了。石块选取象身表面一样大，稍厚，但重量较轻的板块石料。石块原有裂缝则更易碎裂。

表演时，可任意选择运气动作，然后躺在钉床上。于胸腹上垫几层布，再压上石板。伸手于头顶方向，变成握拳用力收回脑后，同时吸气，使全身肌肉绷紧，闭气。然后由助手击打石板。助手的工作关系很大，若能发脆劲，即落锤速度快、力大，收力更快，尽量不要将力量传递到表演者身上，就能把石击碎了。打击点选在石的薄弱中心，又是人的身体中心。落锤前，表演者猛喝一声“嗨”，以声壮力效果更佳。不发声，但能使全身绷紧后闭气，一般人随时都可表

演。

2、精神控制法表演钉床开石。

其奥秘主要在于思想、精神不要紧张。思想及肉体完全放松。想象自己的身体象浮在水面上一样浮在钉床上面。把自己的思想转移到遥远的地方，或想象自己象一只大鸟在飞翔。能这样，也可以卧在钉床上开大石。

三、功法、药方

铁布衫秘方

香木鳖三钱　自然铜三钱　无名异三钱　乳香三钱　朱砂二钱　杜仲六钱　加皮一两　猴骨醋炙一两　棉花根二两　胡椒二两

以上十味研细末用好酒冲服。练功前服用，每服五分，强筋壮骨。

如意腹功

室内外，站坐均可练功。要求环境相对安静。两手轻覆盖于脐前，摆正身体，使身心放松，呼吸自然平稳后开始行功。

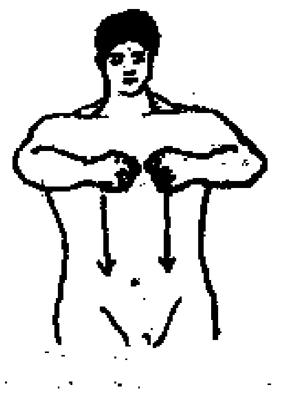
1、丹气运动法：合嘴舌舐上腭，闭目内视下丹田；凝神前丹田（脐下至气海穴）一、二分钟，再意守后丹田（命门穴）一、二分钟。然后，用腹式呼吸法，吸气时，意想有一热气团（或火球）自脐门往腰后命门运动，小腹同时稍收缩，不能努气使力，在自然状态下加重意念使内脏蠕动。呼气时，那股热气流自命门反向脐前运动，小腹自然外凸。同样，不能努气使力，轻呼吸，重意念，使内气热流随神意在体内鼓荡。开始时，是神（意念）引动内气流动。俟内气发动后，神随气走，以气引动内脏蠕动。内气自生、渐长渐

足。一至三日则产生暖信。内气充足后，一经发动，可能使身体自动。此时不要慌急，泰然自若。为强身治病者，动就让其动，不必控制，可使自动时间长一些。为硬功运使，则不要故意加速自发动，也不让动的时间过长。最好是内动外不动或微动。每天练3—5次，每次10～30分钟。结束前用意将气收聚于下丹田，使内气潜伏不动后，开眼擦掌，搓脸，括耳，搓鼻两侧，揩眼眶。收功毕。可不收功，接练下部分内容。

青壮年、身体健康者，1—3天内气就会鼓荡自动。对治肠胃疾病常常取得意想不到的疗效。对消化系统，排泄系统，神经衰弱诸症也有疗效。

2、腹皮磨动法：多采用外八字站桩法。闭目入静，先凝神于前丹田，后凝神于后丹田，待内气发动，并使之鼓荡，但不使外形动，稍许，再凝集内气于下丹田内。然后，双手握成扁平拳，使拳心置于腹上剑突穴的两旁（图72）。

鼻深吸气一口，意引气从人中穴提升到百会转直入中脉贯到下丹田，同时，以喉头吞津气送至下丹田，並使腹部鼓实。



（图72）

然后，双拳开始用力从上至下趁吞气之趋势压推到少腹下部。两拳左右分开再向上作圆圈式磨动。即：手分别向两肋横向拉开的同时呈上升趋势变圆弧。内气亦分成两路随拳心运动。至肋骨之腋下时使拳头相对推合于剑突穴，再下压到少腹下部。这样周而复始地在腹皮上缓慢磨动，气随手走，手随意行，腹肌随之运动。腹向外鼓。男作六的倍数次，女作四的倍数次。

磨圈毕，拳置于停止处，以脐门为界，左拳推向右上方，右拳推向左下方；各自拉回原处。换成左推向右下，右推向左上方。作交叉横磨。仍是气随手走，手随意行。速度宜缓不宜急。双拳渐加用力压推。腹部自然鼓壮相迎。次数同上。功毕，放松全身，特别要放松小腹部。注意：不要从脐沿任脉向耻骨下推压。

磨动法对于肠、胃、肝有严重疾患者不宜。练后一小时才入睡，磨后即睡有遗精危险。本法对消化不良等轻微疾患有很好的治疗作用。操作后饿得快，食欲大增。

3、内气旋转法：

掌心（男左女右）自然贴于脐上，另一掌覆盖其上，使内外劳宫穴和丹田相对（图73）。意守聚气片刻，也可采用1法使内气鼓荡起来。然后作内气旋转。其法是：意引气，气随掌，掌心不离肚皮，同方向缓慢、均匀用力的转动。初以掌来导引内气旋转，熟练后，是内气推动掌转。手转的轨迹不变，而内气是按螺旋形旋转。均以脐内一小点为圆心，男顺女逆时针缓慢旋转从小渐大的圈，次数同前。丹田内气上不超剑突，下不过耻骨。而后，反转螺旋线，越转越小，最后聚气于脐内一小点上。次数同上。这样旋出大，转入小的圈重复多遍。最后是旋入渐小，将气收回脐内。入静意守片刻。接行排打法。

（图73）

4、小腹排打法：若不紧接上法，则应吞津气三口，将神意气集中腹部稍许，再用左右拳心有秩序地交替击打整个

小腹部。从轻渐重先中再左转右接下后上部位进行排打。每当拳至腹上一瞬间，以意运气于所击打处，鼓腹相迎，似以铁石之腹迎接沉重的打击。每击打一位置结束，均揉按数次，再击打其它部位。同时一定要将腹部放松。手离腹松如棉，手击到则气壮使腹如铁。这样松紧分明，内外配合易取得上乘功效。

全功通过内外兼修，软硬同练，若于搓磨及排打前服用本小册子介绍的内壮药，功效进展得更神速。一至四法一次共用约一小时，每天二次，数月后即可应用。表演时运用得心应手。日久功深，腹部刀砍不伤，捧打不损，拳打硬时如铁石，软时如棉，如意功成矣！。

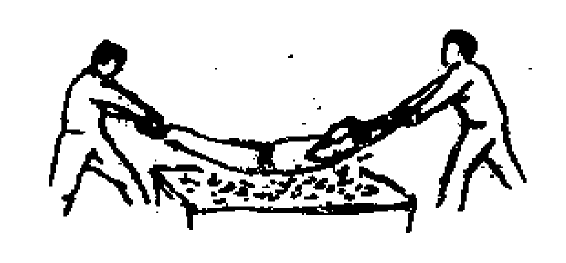
对治疗非出血性一般肠胃病，如肠粘连等疗效甚佳。治神经衰弱亦是个妙法。

第十二节　碎玻璃上打滚

一、运使法

站在准备好的碎玻璃铺成的“床”前。脱去上衣。放松入静，同时意守下丹田及命门约一分钟。两手轻轻伸直高举过头，再用力抓紧拳头缓慢下拉一半高度，发声“嗨”，闭气，同时把全身肌肉绷紧鼓胀。此时，意守下丹田及命门。然后，由两助手将表演者横放在玻璃上（或自己卧在玻璃上），推、翻、滚、转三、五次。或由助手将表演者抬起，用其背部在碎玻璃上拍打，象打夯一样拍打数次（图74）。

此窍门在于：①握拳向下拉时务必使全身肌肉紧张起来。②意守下丹田及命门使气布满身前背后。③“嗨”声后闭气直至结束都不能把气及身体放松，能保持全身之气充满



（图74）

且壮实，身体就象充气的皮球一样不易被玻璃扎破了。

掌握以上窍门且有不怕死的精神，任何人随时都可表演。若要增加安全，请注意研读下段文字。

二、衰滚法

原理、实施法同上。除意守达不到要求以外，其它均须达到要求。同时注意三点；一、准备工作要过细。把玻璃粉碎均匀，拣掉三角形尖锐的。在地下加放几层软厚的棉布。二、要确实排除怕伤的思想，往往是越怕伤就越被扎伤。三、绷紧身闭气后才滚动，且速度要稍快。不做用背部拍打的表演。

三、药方、金钟罩汤洗秘方

老桂木二钱　丁香二钱　荆芥一两　川芎一两　蔓荆子一两　白芷二钱　防风一两　细辛三钱　羌活一两　功效：清毒退肿，舒筋壮骨。

以上九味共研为末，每药末一两，加盐一匙，连须葱白头五个，练金钟罩后煎汤洗捶击及摔跌之处。洗时须带热，不限次数，多洗最妙。

第十三节　手钉板穿

一、运慢法

准备：用两件高约800mm的凳或台或石柱，平衡放置距离0.2M，于其上横放一块50～100mm厚的松或杉板（长、宽

大于0.2M）。大铁钉长70～120mm一枚，放于木板上。

表演：自然站立，左劳宫覆盖下丹田，意守一分钟。右手拿钉，将钉头夹在中食指关节处，拇指按住其顶部，握紧。深吸一口气，同时右手举过头部，以意念运丹田气上膻中过中府、云门穴转臂到右手腕，並使气在手腕旋转二、三圈，即气力自感不足时，再将丹田气从督脉上大椎过肩井入手腕部，此时手后举到极点；快速蓄力往木板上扎，同时喷气，把手腕中的气催向拇，食、中三指上，一举扎穿木板（图75）。



（图75）

此法在于能使意、气、力集中运使恰到好处，就算掌握了窍门。"力"指内劲。

二、表演法

准备基本同上。注意选用木质疏或变质了的木板。若用坚硬的厚木板，则先钻几个孔，用木末填满抹平。一般木板厚20～50mm即可。钉长50～70mm。先磨钉锋利。

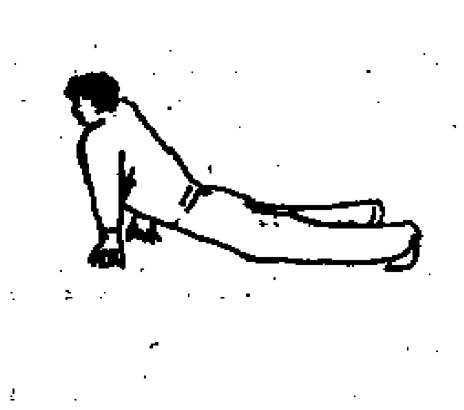
三、功法、药方

接骨如神丹

主治一切打扑伤损，骨碎筋断而痛者　半夏（每一枚配土鳖一个同捣烂炒黄）一两　煅自然铜二钱　锻古文钱三钱　乳香、没药各五钱　骨碎补（去毛）七钱　共为细末，每服三分，用导滞散（大黄、当归、麝香少许）二钱热酒调下。药到患处，其痛即止，次日再服。（《杂病源流犀烛》）

铁指功：

先练铁牛耕地三个月：十指撑地，脚趾着地，腿拼拢伸直，收腹凸臀，鼻呼鼻吸，意守十指尖。全身向下前探，双足后蹬助力（图76），呼气时轻声缓发"嘿"字诀，使气下沉壮实下丹田，还同时将气力贯注于十指尖。吸气时直膝直臂挺胸仰头，同时，使内气从足尖或下丹田自然上升布满膻中、玉堂穴。胯部向后弓挫凸臀，膝仍伸直，臂及身向后移，指及趾触地不移动（图77）。再向前方探，循环往复。





（图76）　　（图77）

初期坚持的次数不要太多，要逐渐增多。每次行动超百次以后，缚十公斤石块于背上依法行动。渐增至百公斤行功百次。大功告成。

三月后加练插砂。拼紧五指，凝神于指上，以掌指插绿豆或干净河砂三月，每日三百次，日增十次。改插大豆或小圆石又练三月。再插铁砂至功成。（铁砂必须洗净后用猪血浸煮过）。功深时，掌指可洞穿墙壁或木板。勤练一年可应用，三年大成，十年掌指当剑使。

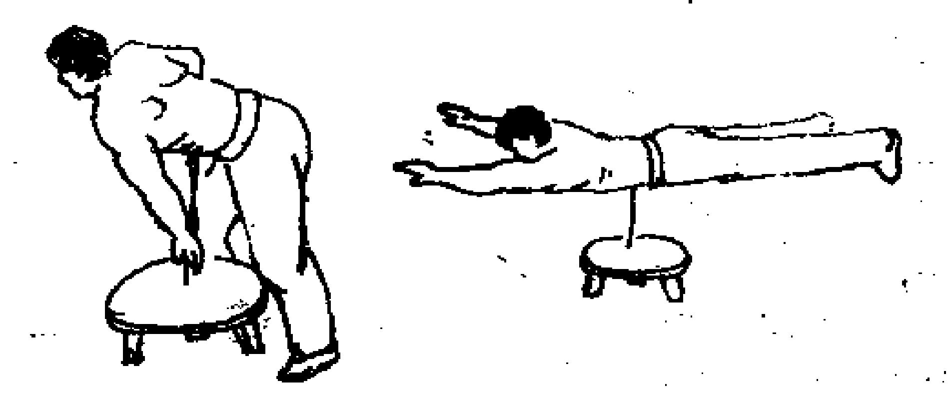
功后须以地骨皮、青盐煎水洗手。

第十四节　叉尖上旋体

一、运使法

准备：一米长0.08米直径（柄）之钢叉一根，将其固定在圆柱或桌凳上。

表演：自然站立在钢叉前，放松入静稍许。五心深吸气三次，从五心（手、足心及头顶心）把外气及全身之气收来集中到身体之中。（“中”为身体之中，受力中心之中，练门之中。）並意守之。两足并拢，两手握紧叉柄，看准叉尖，上身前倾，把“中”点对准叉尖（图78）。再深吸气一次，把全身能量再次集中到中点上；闭气后接触叉尖、两脚离地，向左右分腿，头前倾，认为内气以足，有把握表演了，又基本取得平衡后，慢慢放开抓叉柄的手，向两侧伸臂，使全身成个大字俯卧在叉尖上（图79）。再视自己情



（图78）　（图79）

况，作旋转变换方向等表演。

二、表演法

练习真功夫仍须相当时间才能表演叉尖上旋体。否则，只能应用技窍。在于巧妙地改变叉尖的“尖锐”程度。其法

有二：一是在叉尖和柄上安装机关，手一按叉柄上的开关，弹簧就把叉尖收缩进柄内。二是，在表演时，以身遮挡观众，迅速用一圆顶套头套在叉尖上，身在尖上旋转时实际是套头在旋动，只要设法保持平衡就行了。

三、功法、药方

内壮大力丸秘方

酒全归四两　酒川膝四两　鱼胶四两　虎骨四两（酥炙前胫）枸杞四两　续断四两　补骨脂四两（盐水炒）　菟丝饼四两　炒蒺藜一两　蟹黄八两炒。强筋壮骨，增力补气，效验神速。

以上十味共为细末，炼蜜为水丸，每服三钱，练功前黄酒服下，理门白水服下。

铁腹神功

揉摩功及木桩法同修，功成后，腹部刀"枪"不入，可谓铁腹神功矣！

木桩法：埋一竖硬木桩，稍比脐高，圆木直径约500mm顶部修整成光滑的稍呈半球状。一有时间，就把身体中心（脐门周围）对准木桩中心，俯卧于上片刻（图80），並意守小腹着木部分。初练每日不少于一小时。以后逐渐增加时间。一年前，每隔五天就削去一圈桩顶，使其直径减少5mm左右，一年后，每隔十天半月才削去一圈桩顶。约3mm。锥形木桩越来越尖，俯卧于上的时间越来越长。二年后，桩顶约剩10mm直径。

（图80）

继续俯卧其上，至木的尖端承受不了身体时，钉入一钝口铁

叉，于其上练习转体。苦练三年，就能在真正的叉尖上旋体了。

揉摩拍打法：木桩法下功后最好进行一次揉摩拍打。有利于气血循环流动，防止血滞腹痛，又能加快功力的增长速度。每天2—3次，起床前必揉一次，每次20—40分钟。饥饱都可练，但入睡前一小时不练揉法，以防走丹（遗精）。（木桩法饭后一小时不能练功。）少男少女帮揉效果最佳。服下内壮大力丸后约五分钟行功。

仰卧，放松入静，闭目内视下丹田。男左（女右）掌心按在脐门，男右劳宫覆盖在左外劳宫上。稍用力，使手掌与小腹同时顺时针缓慢旋转81次。手眼意转，气随手行；意气始终在掌心下，掌心不能离开肚皮。如此正转再反转81次，直至揉处有温热感时再移位。由中（脐）到上（中、上脘）移下（气海下）转右（脐右）后左（脐左）。不要揉得腹过热，热则伤津上火。用力不能太深，也不要过浅。揉完后以手（或药袋砂袋等）用力拍打数次，收功。揉法参看“快刀劈胸”这一节。

逐渐揉摩拍打整个腹部，直至筋、膜都腾起来，再用重物击打至功成。

第十五节　腹压吨石

一、运使法

有平卧地上和仰卧悬腰于木凳上两种表演法。后一种难度较大。腹上压石比站人难度更大。要量力而行。下面简介悬腰压石技法：

准备：结实长凳两张（$800_{长}\times300_{宽}\times400_{高}\times80_{厚}$

mm)。石板（预制水泥板等）数块共一吨重。扎腰带于气海周围，不要扎得太紧。

吞气：自然站立，入静，放松全身，意守脐下丹田。两掌轻贴于胸两旁，匀缓吸气的同时，贴身向下腹部轻轻按推，少腹随之自然挺出。当手推近下丹田的时候，嘴往前一伸，又往回一缩鼓腮帮，同时舌尖向后卷，把口水送到舌根部位，舌舐上腭，用喉头将口中津液及气（无口水时可稍开口合齿吸气）象吞果核一样吞进丹田。并闭目内视吞气过程，最后把神光及意气留住丹田。如此吞气3—21次。

检查：仰卧地上，让够体重的助手踩到表演者腹部，以检查其气力足不足，若腹部一凹一凸换气自如，没有丝毫吃力感是为合格。再做实验。

试验：闭目，放松入静，精神内守，咬牙闭嘴，鼻轻缓呼吸。收拢指尖，内扣十趾，闭前门（阴）后户（肛），缩会阴穴。以控制上下不让漏气。脱去上衣，用长厚毛巾盖好胸腹。用四个助手分二组轮番将石板放上腹部，此时有意将腹部逐渐鼓胀扩大用力上挺。石板逐渐加码，当感到肛门和眼睛发胀时，就不能再加重了。此时的重量就是本人所具的能量上限。应迅速卸下石板。若实践成功了则可正式表演。

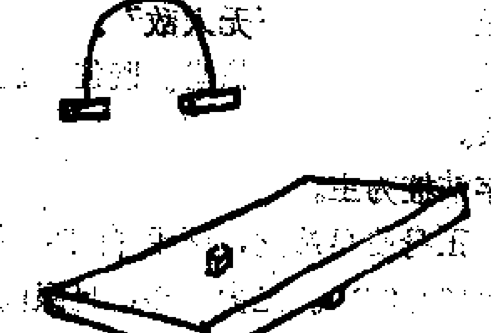
表演：表演前几天要保精护气惜神。按上述吞气、调意、调息后，仰卧于两凳子上（一条放在臀至命门处，另一放在肩后背至夹脊处，两凳间距400～500mm），两脚曲膝踏地。调整好后，运气于胸腹，再将直伸于头上方的双拳用力下拉，以促使和保证胸腹之气力能更好地集中並听候使用。压放第一块平整干净的石板于锁骨以下耻骨以上部位。不太长也不太短。注意平衡安置，又不能突然松手下放石

板。更不能拖拉石板。从开始至加够一吨重量所用时间不要超过一分钟为妙。加足重量后，要有人在两旁轻轻托抚。若内气力充足，则再坚持些时间，但应在还能坚持之前发暗号提前卸石。全搬走石板之后，认真放松全身，揉摩胸腹部才起身散步。

二、表演法

准备工作及运气的外形动作等均按上述进行，以显示"表演"的正规性和合格。可是它有它的奥妙处。

秘密是：①小腹上扎一大幅红腰带。腰带内暗藏有一抗压性极强的弧形钢板，其半径稍大于小腹的卧高度(图81)。②盖于腹胸上是一坚硬木板，和锁骨至耻骨一样长。比胸宽大200mm，板厚大于100mm。特殊处是在板的0.618长度处的两侧（各超宽100mm部份）安装二只活动的坚固的铁脚（伸出板的长度稍大于胸背厚度。用弹簧制成开关，开启时，铁脚垂直于木板，关后，脚收贴入板槽内。涂与木板同样的颜色。）



（图81）

③表演时不让观众走近，又于木板上盖一大幅布才开启铁脚，再于布上叠石，重量可接近两铁脚及腰带内钢板三处所能承担的重量。若作得好，腹"压"万斤，还能脸不改色，且谈笑自如。假如马虎从事则有伤亡事故。

三、功法、药方

跌打损伤破口危急急救法

跌打损伤破皮开口，喉部割伤等，急用下药敷伤口，用扇拂之，立时结疤不再换药。如伤处已发肿，煎黄连水抹擦即消。

速效验方

枯矾四两　象皮四钱　上龙骨四钱　古石灰四两（在破古庙古坟旧屋墙壁边寻找，普通石灰无效）松香四两　柏香四两（即黑松香一种）先将二香溶化，倾入水中取出晒干，共研细末待用。

混元一气丹田功

丹田（现在主要指下丹田）气是人的生命能源，也是人的力量源泉。“练成丹田混元气，走遍天下无人敌”。

本功练成，能从丹田收发神妙的能量和信息。既能治病强身，也能应用于技击及表演。

坐站均可，但应以内八字站桩为主。

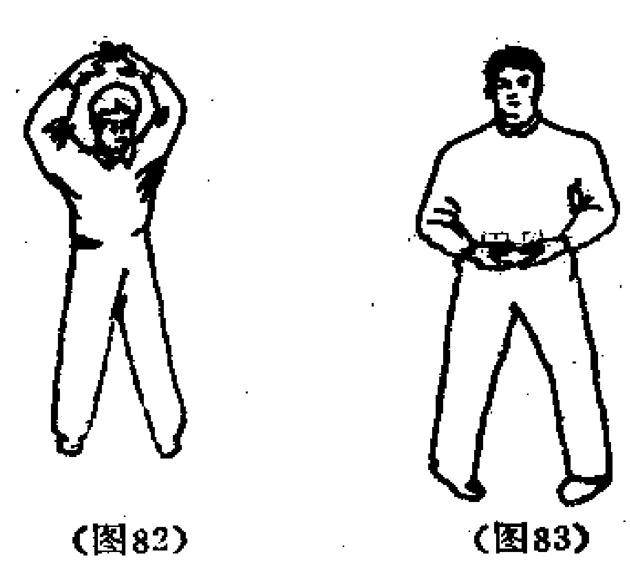
1、气注丹田（注1）：正身並足站立，两手自然下垂。两足跟不动，足尖向两边摆开90°。足尖不移，足跟向两边各摆开120°成八字形。拉开桩势后（注2），以“头正颈直鼻对脐”诀（注3）调好上身。放松全身，特别要放松腰腹部。排除杂念，似笑非笑，自然呼吸。收心入静，眼由远平视变为渐渐收神光于天目穴内。闭口、目，舐舌，回光返照下丹田1～3分钟。

手从身两侧向上作虚合掌于百会上空，十指第一节指尖交叉，不用力，指交叉中垂线在督脉上（图82）。手静止不动。身轻缓垂直下沉，腿下降程度自己量力而定。在加强意守下丹田的同时，意念用百会、指尖十宣穴、涌泉等各部位采收天地之无限能量，源源不断地灌注进丹田里。地之阴精

从足下上升，天之阳华从手、头向下沉降，宇宙间之无限能量从全身毛孔汇集在丹田中。时间约5～10分钟。坐式10分钟以上。

2、气闭丹田：手下降至中丹田成合掌。上阳气下阴气如从上下两个瓶口吸注入内，采收足够后，则应封口，使气不外泄。采用闭气存想增力法，口鼻闭住气，气沉注丹田内，越久越好（但不要超限，否则伤身），至忍不住要呼气时，只徐徐从鼻孔出，声不闻于耳，不要用力呼尽，稍留余气在丹田。最后，把余气贯（渗）入中脉，使其在中脉里慢慢消失，不要外散。时间30秒至3分钟。

3、聚气丹田：两手从胸降至脐前，变成十指分开，指尖相对接触呈半球状，虎口向前偏上方。脚不动身不变（图83）。当然，曲腿之桩步坚持不了可以用自然站立法。



（图82）　（图83）

深吸气时，要做好“四梢要齐内外提”（注4）、“三心内并里外合”（注5）、“小腹收缩能量聚”（注6）。

此式若单次吸气内合为主时，旨在养生为主。可单操6—12分钟。

现要求深吸气的同时，按上要求做好，是为了达到聚气丹田的目的。深吸气，使气聚下丹田，而呼气时按下式“气发丹田”运使于武功上。

4、气发丹田（注7）：从武功上讲，就是气力从丹田发向四梢或全身。主练外功，则以意崩气发力为主。主练内功者即以意领气催发内劲。主为祛病者，则以意将真气冲向病灶，并将病气从毛孔冲出体表。

通过上3式的练习，首先以意吸收外气注满丹田，沉而壮实，有了根基。气闭丹田，以助内气机之力，能量得到巩固、积蓄。而后气聚丹田，收缩腹部藏紧元气，使全身能量统一集结在丹田里，功能大增。然后，鼓腹以动而疾发，意令能量猛崩。“崩”也叫发劲。一崩劲力直到四梢，功深时，可从自身某大穴向外发劲（气），能隔空击倒对方。练习运使，若右手动，崩劲疾达右手；左足动，崩劲迅达左足；上动，崩劲快速到上；下动，崩劲立注下部；全身百节齐动时，崩劲如火山爆发，势如惊雷，疾似闪电。渐次修习，气劲发自丹田，既快且猛。气劲发自丹田若与动作紧密配合，先单手，次足、膝、肘、身等，久练者力大，一旦应用自然威力无穷。

习练运气贵在缓，用气则贵乎急，要在疾中疾，只在一呼吸。

气发丹田后再作气聚丹田，一聚一发。用在武功上则以发为主。每次功时12—21分钟。

收功法：放松全身。双手向前方划弧抱拢回脐前，同时

意念将外气收回体内丹田，共三次。再使两掌心相对，指尖朝前，在丹田前做缓慢开合。吸气时合掌而不相碰(图84)，意想莲花收合于丹田内，分开两掌宽不过肩；同时呼气，意念丹田内之莲花大展开来，共九次。最后为合掌，再重叠双掌于丹田上，意守稍许。最后，两掌相搓，用掌指擦面梳头，括耳，搓鼻翼，横抹眼（法见“内丹大法·收功”）、开目，毕。


（图84）

全功每次共练30分钟以上。确立目的后，再将练功内容稍加调整：为养生的用八字抱半球桩静止式。武功上运使，于气发丹田式中增加一个适合目的的动作。待有成效，再更换第二动作。主益智，重点练1、3两式，又以天门、天目汲采外气为主。

注1：“注”指灌进，集中在一点的意思。气注丹田，实指收外气灌进体内，集中在丹田。即采阴阳气法。

注2：由于足尖、膝、腿内扣，足三阴经得到自然放松。气即贯注两腿外侧之阳经中。故能加强经脉之阴升阳降功能。

注3：诀法见“内丹大法·调身”

注4：“四梢要齐”指舌要上舐，齿要扣合，手指脚趾要内扣，毛孔要紧。舌舐则使气血加快流通。齿咬合则气敛骨，趾指扣则气注于筋，毛孔紧则周身气聚而内固。

“内外提”指提肛门、外阴、会阴，不使底漏。以意将涌泉及足下之内气收提上来，使阴气上聚于丹田。

注5：“三心内并里外合”指思想高度集中。意念将顶

心、脚心、手心之气同时内收合并于丹田。内之心与意合，意与气合，气与力合。外之手与足合，肘与膝合，肩与胯合。内外三合共六相合中最关键是意与气合，内意与收入之外气相合，则周身之气不聚自聚，不运自运，内外如一凝成一团，结成一能量流。

注6：以意领气收聚内气于丹田，同时单独收缩小腹部，就能使能量聚集待发。

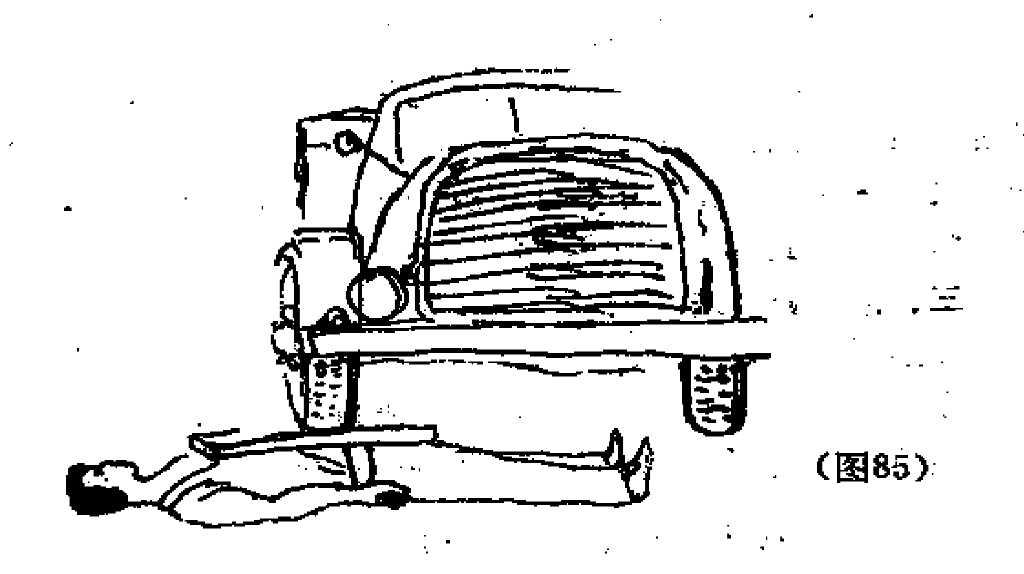
注7："气发丹田"就是以意运动内气，结合鼓腹，推动丹田气，使之有触电、热感，同时短促呼气怒发，随其动而发气劲，生出大力。是运使内气的一种有效方法。是秘窍之一。

第十六节 汽车轧人

一、运使法

使一块长跳板（1800×500×80mm坚硬木）中心横盖在胸腹部，上不要超过膻中、华盖，下至外阴。外阴及腿部用几条毛毡盖住做保护层。功深者不用木板，仅盖一二条毛毡于胸腹部上即可表演。

放松入静，意守丹田约一分钟。吞气三口聚于丹田内。收肛收外阴、缩会阴，闭口咬牙，举手过头顶，再大纳气一口压入腹部，同时双手握拳往下用力收缩，以增强胸腹背肌的承压力。特别使腹部鼓胀壮实，气闭住丹田，让小汽车（或大汽车）慢档匀速行驶。但不能太慢也不能停。用一侧前轮和后轮轧过腹部。表演后揉按胸腹数次（图85）。



（图85）

注意：轮轧到腹部时，一定要把气闭住丹田，用力鼓腹，使内气内力超过压力。表演前最好检验一次，表演者按上法吞气调意调息后仰卧，助手一中指点按其天突（手法不要太重，否则伤亡。）一手按压丹田数次，以手感触其内气是否充实，用眼观其颈动脉血流量是否充沛，若颈动脉突起跳动加速。说明内气内劲充足，可表演。否则不应冒险。一般腹部能承压千斤则可表演。有较好基础时这种表演不用闭气。

二、表　演　法

基本按"腹压啥石"的方法进行，仅是板上铁脚制作不一样。现在的安置地点是长跳板长方向上的中点的两侧各隔开 350mm 处，各安装一脚，脚高稍大于胸背的厚度，脚的接地处不能过尖，也不能垂直于木板，使两脚间成为上大下小的八字形。倒八字的中空处是表演者胸背着地所占的位置。制造完毕要伪装好，不能让他人发觉。车轮将要轧上跳

板时才打开脚架，车驶离跳板即应收缩脚架。

临使用前，要实验一次，打开脚架，人不在下面，让车轧过以后，检查脚架是否真正承受得了，再量取预留躺人处的高度是否压入得太低，若此空度不够，人在内则有危险。应该修改，直到合适才进行表演。

三、急 救 法

肠出不入急救法。用好米醋温热洗肠，随洗随入，用活剥鸡皮贴在伤口，内服七厘散，愈后鸡皮自会脱落。

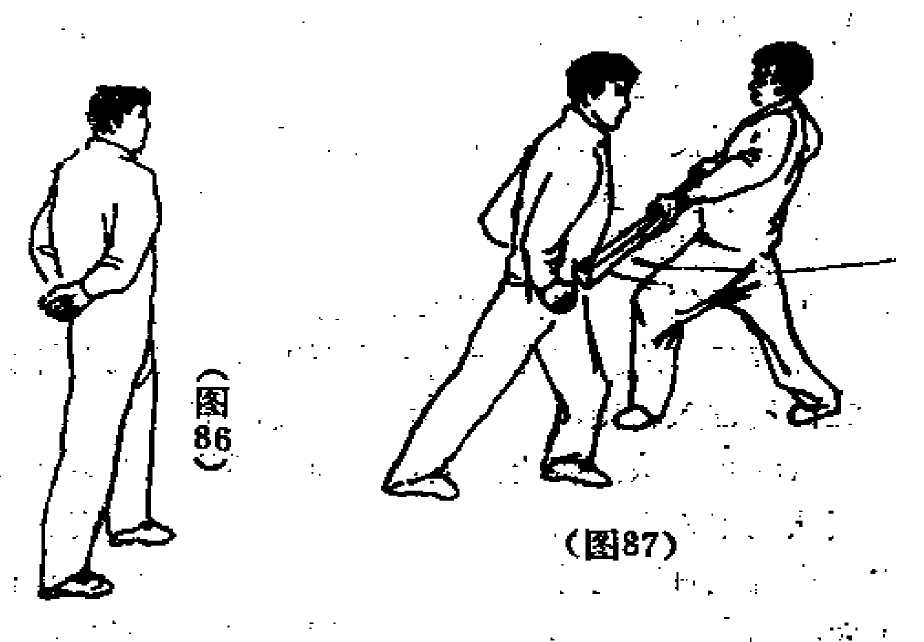
练功功法见“棍打小肚”之“铁肚内壮功”

第十七节 棍 打 小 肚

一、运 使 法

稍蹲弓步站立，双手护住命门。以意引气下行涌泉，身体重心下沉，十趾抓地，使下盘稳固(图86)。吞津气三口，入办丹田，即深吸气三次，以意引气从人中穴往百会直入中脉到下丹田，并意守。用意力把小腹壮实外鼓，意念小腹可抗千斤重击。猛喝一声“嘿”以声壮气壮力，立即闭气。此时可让助手或他人用棍棒猛击小腹部（图87）。待一收棍，自己即把腹部放松。口诀是：一紧一喷气（承接重击时以鼻喷气，以呼气压下丹田为主。）一松再集中。（棍离腹时放松身体，紧接着再度集中全身内气内力准备接受再一次的打击）使腹部紧张放松合度，使自己不致内伤。对待乱棍可一直闭气鼓腹接受击打，时间一长容易内伤。关键的是，接受击打时，要意念导引内气到被击打部位，眼看（对方）意到（腹部）判断正确，在棍到皮肤一瞬间，就迅速利用内气爆发出的力向被击打部位进行抗击。采用吐气向下以便气力下

沉丹田。增加小腹的壮实度。能用意气把来力引到一旁（用



（图86）

（图87）

“撤”或“引”字诀），以已肚皮落点为切线点改变来力的方向，疯狂的棍击不过搔痒而已。有这般能耐非一年之功矣！

吐“嘿”末尾一瞬间，用舌尖猛然轻抵上腭。

二、表演法

制二张似腹部大小及形状的铝或铜的板块。表演前，贴肉处穿一背心，后穿一铝板再穿一背心，又系上一铜板于腹部，最外面穿一件运动衣（或二件）。在被击打之前，仍要用力鼓腹用力。此冒假表演，不能让人击打次数太多，一是击打的响声不同，次数多了难免被发觉，二是受击打后，腹部仍有痛感。

有真本领是最好的了，好在铁肚功之类并不难练，费时也不太多。悟性稍好，勤练半月则任人拳击，快则半日便可。接受棍打则要一年苦功。下面介绍一法，不妨试一试。每日

练功二小时，一天后定有收获。除了肝、肠、胃有病者，其他人的腹部均可承受得了中等力量的击打，否则就是领会不清，或修练不正确。

行家面授，立时能用腹部接受重击。

三、功法、药方

铁肚内壮功

1、吞气入力法：约用20分钟。

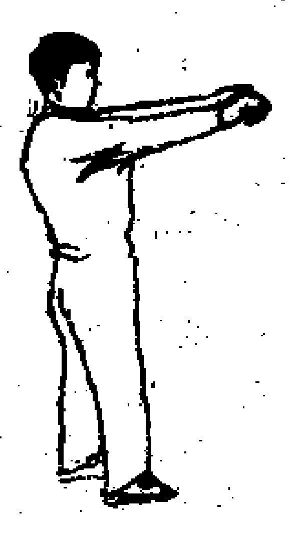
吞气丹田法：（见“腹压吨石”—“吞气”部分）将3—21口气吞入丹田，并意守之。紧接做下功。

气壮丹田法：接上，改双手为叉腰势。以鼻深吸气，意引气从人中穴内上行百会转于中脉（百会至会阴的连线为中，这直上直下的脉密宗和瑜珈均叫其为中脉。）直贯入膻中穴；猛发“嘿”声（气从嘴一出一进，声短），声出意到气随而力到，同时把膻中穴中的气继续用力意压入脐下丹田，把腹部鼓胀壮实，（若“嘿”字诀吐气后，仍觉气壮得不紧，马上再短促的以口急吸一“嘶”字音，瞬间闭气，恰如“刹车”一般。）还同时意想腹部正迎接前方击来的重拳。声后闭气，叉腰手变为勾手迅速提升平胸高，再用内气慢慢向前方推出双勾手（图88）。（手平胸高，与肩同宽），推手的同时意想腹部前后左右都继续向外扩张，并正在承接多方向的更沉重的击打。此意至臂伸直时止。呼气放松全身。双勾手变掌缓慢下垂。再叉腰是为一次，共作12～81次，毕。稍休息几分钟接做下功。

2、旋转丹田法：（约练30分钟。单练时多些时间。）

站、坐、卧均可。但需放松入静，神光内敛，意守脐下丹田几分钟后进行。

因为这里的“丹田”是指广义上的丹田，包括整个腹部至命门的前后、左右、上下的一大部分。所以应分步进行。



（图88）

①脐内旋转。与脐相对，脐内一点的起始处为中心，以意引气缓慢旋转，男先自右到左顺时针方向转，女相反。先正转36圈，（男9的倍数，女8的倍数，逐渐增加至81次。）一圈比一圈大，上不超心窝，下不超过会阴穴。再反转同一样圈数，所转的圈越来越小，小至象起始的点一样小。每趟功不少于半小时，最后收功时必定是由大圈变小最后收回脐内，稍意守，即可收功。第一步功旋转至丹田产生热团即转入第二步功。重点是神意集中，意气相随。

②引热气团在脐至命门前后来回运动。以36次开始，同上渐增至81次。最后将热气团扩展到后丹田（即命门附近）。

③前后下三位一体。意引热气团沿肚脐→命门→会阴再回肚脐这一路线在身体纵切面内旋转，先顺转，后反转，路线是从肚脐→会阴→命门→肚脐。旋转次数同上。注意：不要引气冲出脐、会阴及命门。性欲强烈时要用“吸、抵、撮、闭”及其它办法加以处理。节制性关系。练至三位一体都同样布满热气团改练下法。

④横旋转丹田。脐与命门连线和中脉的交会处为起点，意引气从这点开始，沿身体横截面旋圈至会阴穴止。先正转，渐旋渐大渐向下36次，再反转，从下向上回收同次数。逐渐增加次数。上旋不超过脐命门的联线，下旋不超过会阴

穴。练至横向丹田壮实为止。

⑤竖旋丹田　以脐门为起点纵向转圈。上到剑突，下至会阴，后至命门。仍以意引热气团上下运行正反旋转，次数同上。直至整个丹田壮实。这里的壮实指内气充沛之实，不是硬实的实。

3、排打　这是锤练丹田的进一步功夫，功成后，达到真正的壮实，其硬如铁石。但仍未达到真正的铁肚内壮功功效。仍需练内功静养。

排打方法：先用掌拍打，改用拳，而后用药袋、砂包、木棒（降真香木为佳）最后用铁棍。一般是先排打右边再到左边。先轻后重。掌落时喷气或发声；以意运气抵抗，手离腹后全身放松。做到意到气到力到拳到，同步进行。将肋下整个丹田区域都打遍。使气疏通宣达流串于经络，以至骨肉筋膜。把它们结合成一体。排打后再轻揉按摩几分钟。最后把掌合抱于脐前，把气收拢于丹田内，意守片刻，毕。

换打内伤急救药方

蝼蛄金只　当归一两　红花二钱　没药三钱　桃仁三钱　橙茄二钱　五加皮四钱　乳香三钱

以上八味捣共研末，用陈酒冲服，服后忌吹风，宜静卧。

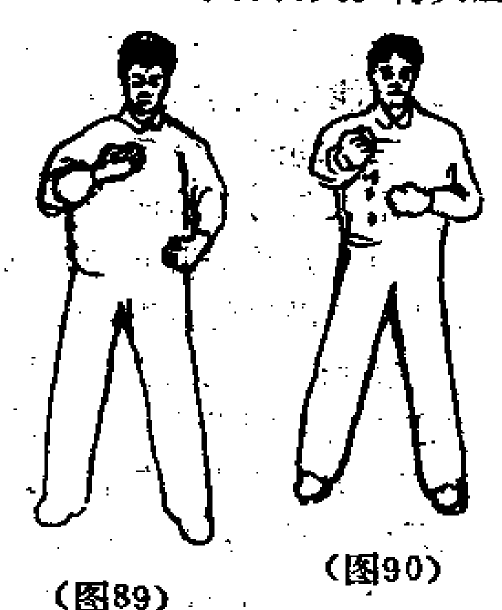
第十八节　掌 心 碎 石

一、运 使 法

选择不大不小，五指能握住的石块。

自然站立或马步站桩站好，放松入静意守丹田一分钟。左手拿石置于小腹下，掌心向里。深吸气，右手掌心向上（图89），从下丹田捧气，上胸过膻再推直臂，将气（气随

手行走腹、胸、腋、臂手三阴经）运到右掌劳宫穴。再次运气走此线路时，顺便从左手取过石块，把石调整到近拇、中、食指之间，同时让石块的薄弱环节置于中指和食指处。左手成掌状盖于脐上，第三次把气运到右掌，右拇指朝下前方，中后三指向上后方，突然用内劲爆发力把石握裂。力求一次成功。然后闭气、意气力全部集中到掌心，并不断追加内气内力，五指旋转，直至把石握碎为止（图90）。



（图89）　（图90）

技巧要点是，先用爆发力把石一次握裂，再利用其摩擦力和不断追加内劲则可碎石。当然，表演本项目须有一定的内劲（内功基础）和握力，不然难以成功。

二、表　演　法

一位朋友未练过功夫，他按照我所说的办法，成功地表演了掌心碎石。起初，多数人都相信他有真功夫，后来，朋友承认从没练过功夫，另外友人才认真检查分析现场和实物。终于发现秘密所在。当时，表演者手拿三块大小颜色基本相同的石块，在两手中不断传递，由他人选取一块去检查，他又主动拿一块给另外人检查。检查过后，三块石拿回手中，睁眉怒目，"拼命"似地运了一番气功后说："现身体不适，三块石手抓不了，让我捏碎一块给你们看吧！"丢掉二块，留下一石于掌中，再一运气，石就粉碎，原来，所

碎之石是烧至六成没有裂缝的石灰石。

假的真不了，友人表示，努力按我所述下法练功，争取一年后能真正具有此本领。

三、功法、药方

增长气力练功简法

（一）其法既简易又见效快，古人用四字概括全部练功功法："攒拳怒目"，唯勤习耳。

我是这样提请友人注意的：每有余闲，不管行立坐卧均以意用力握固拳头，同时睁眉怒目，一意凝神，并不断以意运气催力于拳中。每日三、五次，每次一、二十分钟，三、五月后即见效，勤习者半年后可表演掌心碎石了。

（二）其法同样简单易练显效。不信请君实践三、五天便有收获。其法是："两田凝掌气力添"。

详细说明：同时把两掌盖在前丹田（脐门）和后丹田（命门），但掌不贴肉。前掌内劳宫对准脐门，后掌外劳宫对准命门。轻轻移动两掌，体会气感，至气感最强时停止（图91）。把意气劲逐渐凝聚于两掌，也就是一心一意地将思念及精力同时凝集于两掌。初期，可用些时间意守两掌之间的内体。中后期多用些时间运气催劲于两掌上。自然呼吸，除两掌以外，全身要放松、入静、内视、意守。站、坐、行均可练功。前后掌可更换，每次不少于5分钟后才能换手。每日功时不少于90分钟，三、五天后，丹田和手掌即会有热、麻、胀等感。手的力量逐渐增加，年半后全身气力大增，似乎有用不完的劲。

本法还是治腰、肾炎、脊椎炎、腰风湿等多种疾病的良方。治病时加"吼"音"背"，用喉发颤抖音，凝神于前后

丹田上，念诀时就可体会到内气从前丹田往后抽送，命门、腰背脊有温暖之感。

霸王增力酒秘方

本方有补血生精、滋阴提神、壮腰健肾，增气力功效。

鱼胶一两　肉桂五钱　松节（炒）一两　五加皮一两　黄芪　全当归　木瓜　熟地　蒺藜　红花　牛筋草　巴戟　地骨皮　续断　牛膝　玉竹（酒炒）各三两　杜仲二两　骨碎补一两　白茯苓两半　牛血（干）二两　肉苁蓉一两　龟板一两　菟丝子　蟾骨　雀肉各一两　乳香　没药各五钱

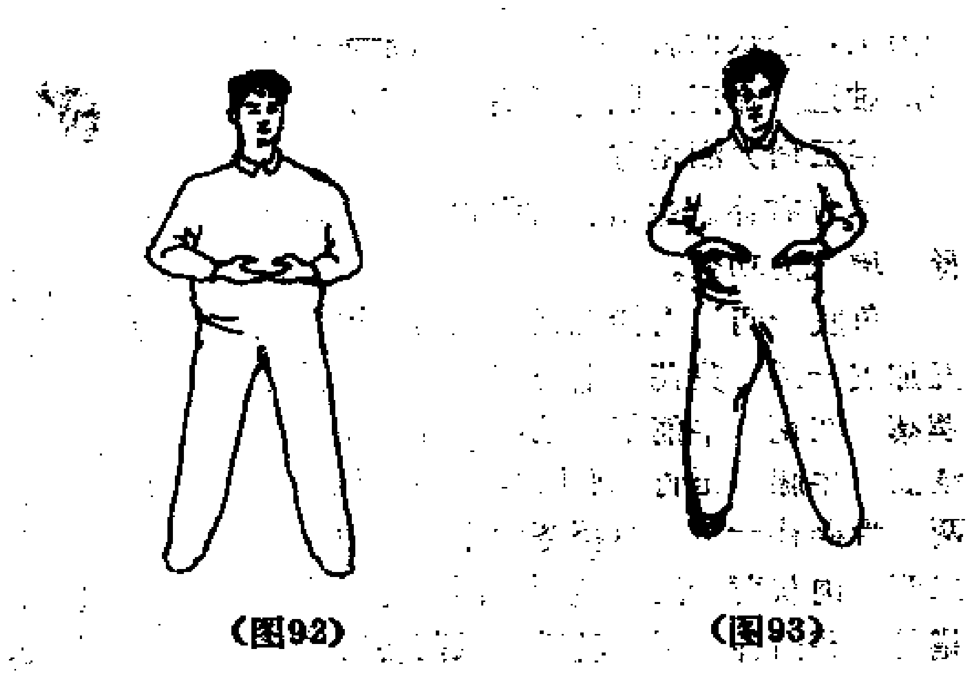
上药共研末，好酒浸泡，埋地上三个月后，每日早晚服之，每次9毫升。（图91）

第十九节　搓石成粉

一、运使法

按自己功力选石，先从小至大，从石质疏至质致密，以保证表演成功。

自然静立于表演台前，台边放置石块，便于拿取。凝神丹田稍许。双掌在腹前作上下小幅度变动（图92、93），深吸气时掌心朝上稍升向胸部，同时以意运丹田气上膻中到肢；呼气时掌心朝下推动，气力走手三阴经到掌根。如是一至三次。然后，把石夹到手里，左掌心朝右上方，将石移至此掌掌根，右劳宫覆盖其上。再深吸一口气，猛发“嗨”声，气从口一出即收进。（可不发声，改用鼻喷气。）随即闭气。



（图92）　　（图93）

将内劲催发至掌根中的石上。两掌从内向外缓慢搓动，再左右旋转，两掌同时不断追加气力直至把石搓成碎粉。

有一要点需掌握，即在开始搓石时，要使用内气爆发力在瞬间将石搓裂，或采用短促擅抖劲把石震裂后，再利用石与石之间的摩擦力，更易于粉碎。

二、拳搓法

选石如“掌心碎石”二，“运气”形式同本项“运使法”。

三、功法、药方

内伤特效三方

①柚子叶和适量酒煎服。有活血化瘀之功。

②拐(㮂)子药，生药冲酒服。有跌打还魂之效。

③石见穿(铁苋)草冲酒服。有活血止痛之能。

少林绝技——金龙手

初练用方形竹筷三十支，集为一束，两端用细丝弦绑缚

数匝，必使竹筷之中间毫无空隙，丝毫不能移动。若一时不易扎紧，可于空隙中，再将竹筷增加排入之。然后用两手各握一端，向相对处旋转，如右手向内用力旋转，左手则向外用力旋转，至力尽时，略事休息，然后再用两掌持紧，夹筷之中部，竭力搓擦之。每日都要练习数次。一二年后，再易竹筷为铁筷，如法练习之，亦一二年之久。功成，无论遇何物，举手一搓，立时粉碎。

第二十节　二指碎石

一、运使法

自然站立或马步站立。一意凝神于丹田，稍候，运脏劲于掌根。其法是：一手之五指相撮，另作表演之手自丹田撑（捞）气运劲力经膻上胸过腋达于臂手虎口，此时为吸气有意并意守虎口，呼气似无意。但有气到虎口的感觉。将气运到手至虎口有微热，手指有发胀感为合适。用拇指食指夹起一适宜的石粒（图94）。中指无名指小指勾进掌心内。随即翻转掌心向下，呼气把气压进手指。闭气，把劲力集中到拇食指后，突然发力捏开粒石再逐渐催动内劲，旋动两指，直至石粉碎掉落为止。

若已练习少林拈花功有一年时间，则不须作势，稍一用意运力于指间，则可碎石。

二、表演法

用石粉粘合捏成一块，或用六成烧熟石灰石作表演即可。

（图94）

三、功继、药方

跌打接骨秘方

断肠草根二钱　大黄五钱　生半夏五钱　川乌五钱　三白草五钱　75%酒精500毫升

同浸48小时，再加250毫升酒精即可使用。接骨时，先复位上夹板，后把药倒到断折部位即可。效果极好。

本方主治：跌打、接骨、风湿骨痛、疮疡、癣症。

少林软壮功——拈花指功

行住坐卧均可练功。以站、坐二势为佳。行功时有讲究呼吸的和自然呼吸法二种，前者速效但不好掌握。

练功初期，不必使用物件。意守丹田稍许时间后，以意将内气劲力全部集中到拇、中、食三指上，拼紧中食两指，用拇指在中食二指第一节上用力缓慢地旋转一周，再反转一周，即由内向外旋若干次，再由外向内拈旋相同次数。意气力三集中于拇食中三指第一节是为行功第一要义，若忘记则功效甚微。每日从千次开始，逐日渐增一次。三月后，开始实物练习。选一粒绿豆放于三指间旋碾，再用三粒来拈，应手而破裂时，约三月，换用一粒大而圆的黄豆，再拈三粒。又三月，拈黄豆破碎时，又易豆为小石，先选石之质疏者勤习之，又拈三石而破时为第一步功成。费时一年至十八个月。尔后，改拈铁砂、铁球、钢珠、小铁球。（均要用猪血浸透后用），也能旋指即开裂是为第二步功成。约用五年时间。此后要练习内功，若无内功助劲，则本功再难稍有进步了。最后，改拈铁质最硬之物而改为拈最轻软之物，从阳刚转向阴柔发展。以布料绸缎等物为对象，如法修练，至一拈指，上好的布料也能拈出洞来，方为大功告成。约用十二年时间。功大成后，拈手伤人在不知不觉中，三指所拈日常

物件无不立毁，何况人乎。因此，千万慎用！忌用。是时，修德重于练功。

第二十一节　一 指 断 石

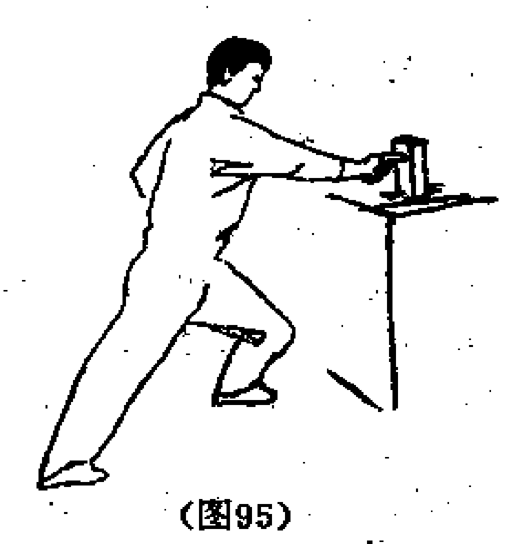
一、运 使 法

通常是使左手的虎口及五指抓紧一长条石。用右手的食指或中指断石。其法有二：用指尖直刺式或侧敲断石。直刺断石较难。若修成"一指金刚法"、"一指禅功"、"点石功"等某种功者，一指点刺而断石则易如反掌。其所有秘窍都在师傅的传授中学到。不复使用他法。现简述另外法门，于练功或表演或有小补。以运使食指为例。

1、指刺断石法：静坐养丹田中气若干时间。起立，旋臂抖腕，站稳马步。一手五指相握或掌盖脐上，另一手伸出食指，其余四指内扣。凝神运气，逐渐使力，将丹田内的能量经三焦、膻中、天突转中府、云门转臂下腕间列缺，直运送食指的商阳穴，并意守该穴。经3至6次运气催劲，至食指胀硬发热为止。曲臂使肩向后拉，再深吸气一口，猛发"嗨"声，同时快速直刺（图95），把全部气力集中从商阳穴冲向石头，并意念催送劲力穿越石头以外。一手把石内翘，一手食指向外直刺，石断以后，立即放松。吸气，用意把放出的气收回商阳、合谷、曲池、大椎转缺盆经肺区入下丹田。再以意默运气在手太阴肺经和手阳明大肠经上旋转数遍；最后，百川归海，把全部气收回气海穴内，并意守片刻，结束。

有些师傅习惯于督阳提气升至手阳经，气回收时走手阴经入胸腹。

事实上，功夫深的人，只要念头到指尖即可断石，并没有什么明显的运气路线和运气方法。



（图95）

二、表 演 法

横(侧)指断石，弓步站立，前面台缘置一铁枕或条石。左手握紧石之$\frac{1}{3}$处，手腕是灵活放松的。伸出右手的食指或中指（另四指内扣）。采用多种姿势运气使用。然后，右手往后甩，再往前方，快速地用尽全力击石，同时大声呼喝。指侧部位将要击中石瞬间，左手腕向下猛抖，把石用力搕在铁枕上(图96)，使三方面的力作用于要断之石。（即下击之力、手腕下抖之力，铁枕的反作用力），何愁石不断。



（图96）

此表演法的窍门是借力二字，而借力的秘密是使上述三力合一适到好处。当然，仍需注意选取石材，所断之石要伸出铁枕边缘$\frac{1}{3}$以上。手指也要磨练得有一定的硬度和力度等问题。

三、功法、药方

简述点穴秘术之"三层功夫九步练法"：

以指尖直刺断石应用于点穴中自妙不可言。但仅达到点

穴术之二层功夫四步练法。仍不足以自赏。三层功夫如何？头层功夫是认穴、寻径、考问三步练法。二层功夫的第四步指功练法是为最重要的了。

练习指功之法，种种不一，或循序而进，或并行不悖，或就此种种之中，任择一种练习之，皆无不可。

一是采用一指金刚法、点石功、摩插术、蜈蚣跳等法练习指功。

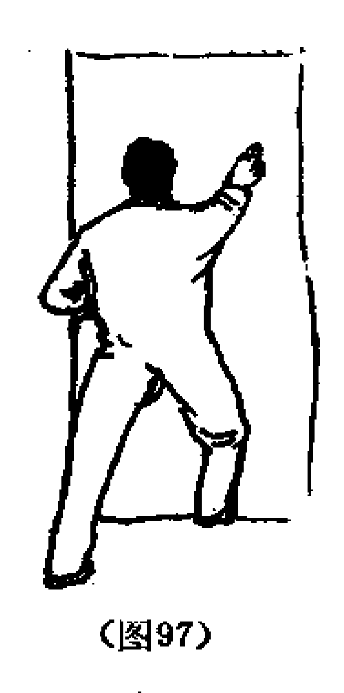
二是用杉板练习：用中食二指，或单用食指，以指顶点之（图97），初时尽可以轻，之后逐渐加重，与日俱进，以至于极重。大约经三月，指顶已不似未练时之脆弱，则可舍杉板而用青砖；再三月后，用青石，日日点之，一年后，则指功成矣，如再深习更妙。在行功之先，用秘方药水浸洗一次，以防其受伤而溃烂。

五步练法练点打，六步练眼力。四至六步是为二层功夫。

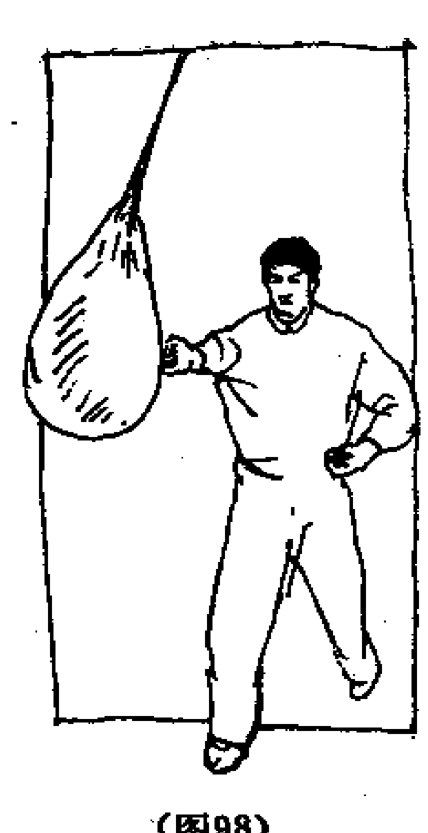
三层功夫包括第七步——虚劲，第八步——透劲。实为一指断石法的提高功和上乘功法！

唯练习虚劲，较之一指断石之实劲练习，其难易实甚悬殊。其练法：宜置一架于来往必经之处，更以丝绵制一碗大圆球，系以丝线，悬于架上，出入行经其处，则并二指凭空作势指点（图98）。初时相距极近，惟以手指不及绵球为度。如此指点，必指点若干次，待近处指点能使绵球宕出后，再逐渐移远，至八尺为度。然后易绵球为沙球，使份量略重，如法练之，亦能于八尺之外，遥遥指点，使沙球应指宕出为度。再更易以铁球等极重之物，依前法练习之，至能在距离一丈处，尽二指之力，射发十二斤之重物，则虚劲已极可观。虚劲则内层功夫之初步耳，然亦非二三年苦功，不可

有成也。



（图97）

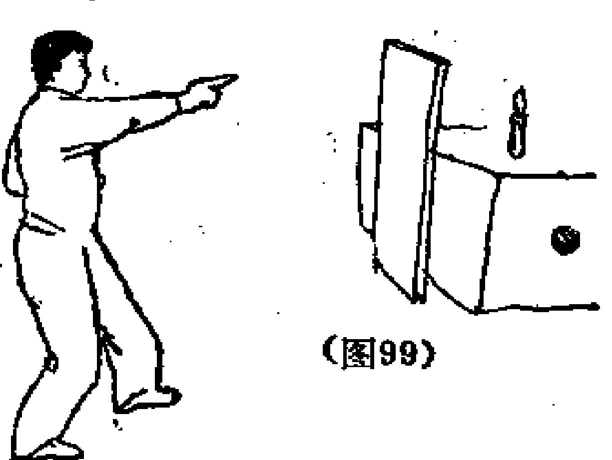


（图98）

透劲为内层功夫之上乘也，实为武功中之最高者，惟练习非易耳。其练法：先用油灯一盏，点燃后置于桌上。灯之前面，竖一纸屏为障（图99）。障纸初用牛皮纸，人立距桌二尺处，以指点之，火焰为纸所障，初时劲必不能达。稍久，略能如微风透入，使光微摇；再至应手而灭。然后移至二尺远再练，练到移至一丈后更换厚皮纸，如法练习有效后，则更换硬纸，进而至于玻璃、铁木为障，亦能在相距一丈之外，运力指点之，劲能透入，使灯熄灭，则功大成。在更换屏障之际，同时须使灯焰加大至无可再大时，则易以烛，线

香、棒香。能隔木板而指香使灭，则功达炉火纯青之境矣！练成此功，最少亦须三年五载。

点穴术之第九步练法——操练。至此则点穴术全功已成。九步练法详见珍本“少林点穴术”。


（图99）

点穴术练指秘方

生半夏一两　川乌两半　加皮两半　羌活一两　象皮、紫草、乳香、当归、草乌各两半　生南星、青皮、辣椒各一两　大附子二个　黄蜂窝二个　鹿衔一两五钱　川椒一两　鹰爪一对　青盐四两　老醋五斤

同煎去渣，冷时以手浸入，俟感如蚁咬即拿出拭干，然后行动。药力可起到舒筋活血、强壮肌骨之作用。

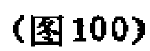
第二十二节　额 头 断 碑

一、运 使 法

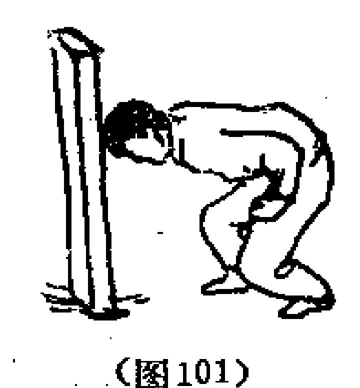
诀曰：云手运气到神庭，任督各脉同时升；
　　　凝神闭气耳根劲，爆发力猛撞碑身。

扎紧腰带，自然站立入静放松。吞津气3至12口，其法见前，然后闭口咬牙舐舌。马步站于石碑前，一意凝神于神庭。缓慢动手：从腹部抬掌心朝上至胸部高时，变为指尖对准神庭贯气（图100），稍停，再向外划弧下沉手。反复将全身气及劲力从任、督、胃、膀胱等经络提升并集中在神庭前

后的头部。同时，使用耳根劲（见第36节）并内视。将内气及劲力运到神庭充足后，即闭气，身体前弯。掌变拳往肋后收缩再提肘向上（扩胸式上提肩肘，能使气力上升）。把气力最后一次上升集中并暂时固定于神庭及其附近，提肛收腹，同时撞向石碑（图101）。用爆发力。如头骨硬度不够，先用额顶住石碑再发劲，辅以全身力量——蹬足、直腰、强颈。力来自涌泉、主宰于腰，以颈为通道、贯于头部，集中自神庭头额部爆发。双手也可以是握固碑的下半部。按力学原理，头的发力方向是斜向碑的上方为佳。不管是贴碑发力，还是隔空前冲撞，均讲究有一种无坚不催的精神意志。意想力从神庭爆发，正在粉碎石碑并把它击向远方。此为秘窍之一矣！能头断石碑者为硬功的中乘功夫。能将石碑撞碎则达上乘硬功境界。

（图100）



（图101）

二、表演法

初学者能够全部理解并部分应用上述方法。表演时，于额及头部多匝几层软布（图102），若不能理解及运用上述技

窍，表演前，先对石碑做“手术”，在头上也要多匝几十层软布，同样可以进行表演头撞石碑。危险性大些要认真慎重行事。

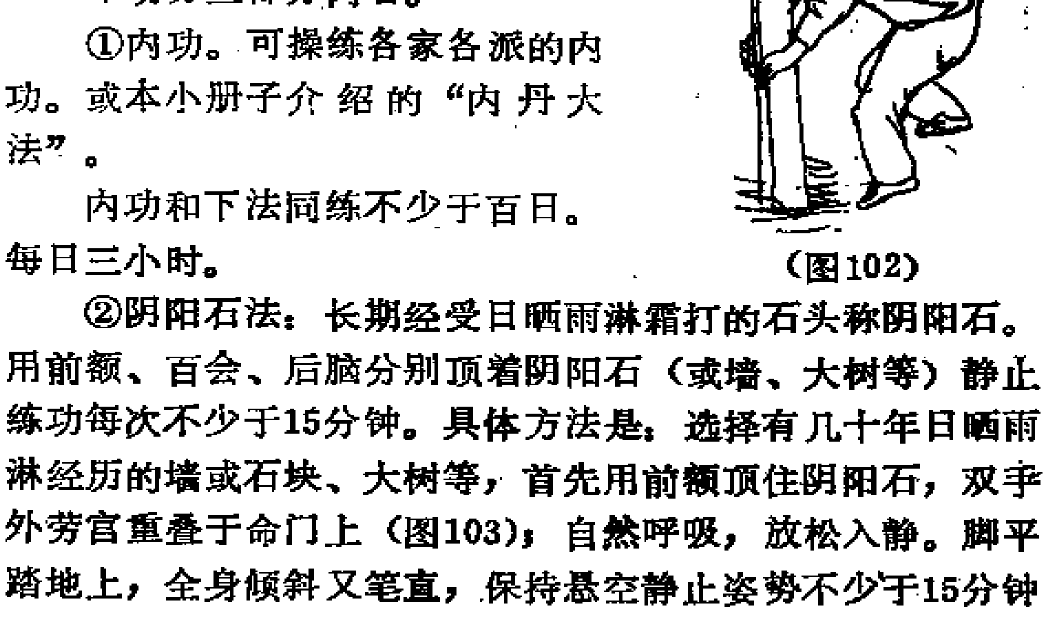
三、功法、药方

铁头功：

本功分三部分内容。

①内功。可操练各家各派的内功。或本小册子介绍的“内丹大法”。

内功和下法同练不少于百日。每日三小时。

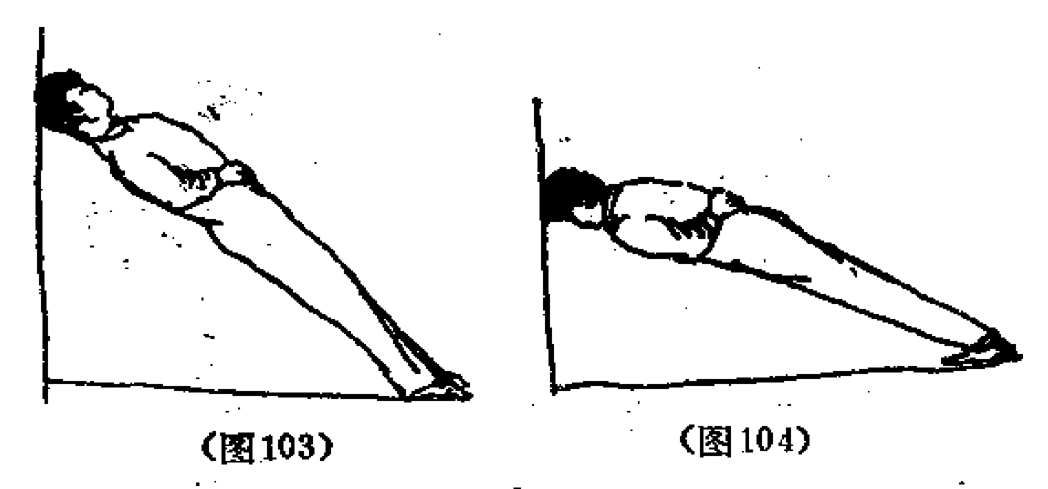


（图102）

②阴阳石法：长期经受日晒雨淋霜打的石头称阴阳石。用前额、百会、后脑分别顶着阴阳石（或墙、大树等）静止练功每次不少于15分钟。具体方法是：选择有几十年日晒雨淋经历的墙或石块、大树等，首先用前额顶住阴阳石，双手外劳宫重叠于命门上（图103）；自然呼吸，放松入静。脚平踏地上，全身倾斜又笔直，保持悬空静止姿势不少于15分钟（开始为3分钟，用软布垫头）。因脸朝下，所以称为“俯顶”。再练“仰顶”15分钟。其法是：足平踏地，百会贴石顶着，仰面朝天，双劳宫覆盖脐下丹田（图104），自然呼吸，身悬空伸直。最后再练“后顶”15分钟，其法是：足跟在高处，拼双足伸直腿，后脑枕在低处石上，腰悬空伸直，双手外劳宫护住后腰（图105）。若将手放在腿边，即可同练腰功。上述俯、仰、后三顶石法均要闭目内视、意守与石接触的头部。头腰腿成一直线。用自然呼吸法。

收功简法：双手相搓热，用一掌或两掌揉摩头部，再以

掌擦面，手指疏头。后周身拍打，活动各关节。特别要认真活动腰部和颈部。

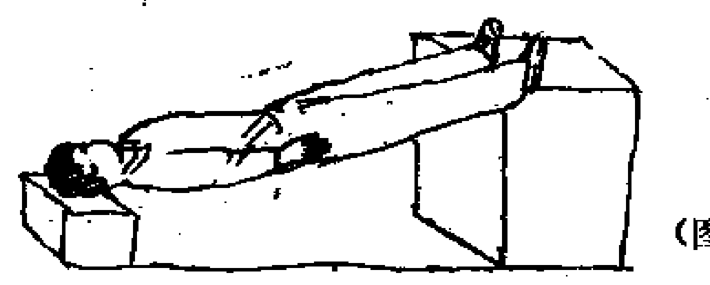


（图103）　　　　（图104）

提高法：三月后，逐渐运内气力于与石接触部位。其它部分均放松，并要求入静。

功后会有飘飘然的轻感，头皮发热发麻或头脑发胀。少数人眼冒金星，或脑内有痛感或有“嗡”“轰”声。高血压患者最好不练，体弱者慎练或减少练功时间。此法不仅能练成硬功，它本身还是养生功法。对治疗消化系统疾病有效。饱食后练功，收功时就饿了。

百日后可增加练习擂石法。



（图105）

③撞石法　初练时，必须以软布匝头。开始时用几十匝布，随着功力日深而逐渐减少。具体方法是：隔半步远站立于墙、树或石前。入静后特意放松头部稍许，以意运身内之气力于头部，然后闭气（也可不闭气），用头的前额，顶心或脑后往墙、树、石上撞击（图106）。初用力不可过猛，后逐渐增强力度。日行数次，撞击之数也渐增。勤习百日，初步功成。习至半年后，头上所匝布尽去，则第二步功成，撞墙呼呼有声，撞树树动。再苦练半年，渐觉头与石同样坚硬，则第三步功成。再继续精修，运动神力猛撞坚墙已无痛感，而所撞之石立时粉碎，则功达上乘。欲达此境界者，须精心勤习，闲时又练坐功，按①步功法修练"虚""空""无"的练神还虚，进而合道阶梯。若由修命（脐下丹田）内壮开始，则改为修性（上丹田）为主。每日打坐入定不少于二小时，可望达到铁头功之上乘境界。



（图106）

头部内伤方：

生地两半　人参二钱　龙脑四分　龙齿五钱　象皮五钱　黄芪一两　共研末

日服三次，每次一钱。更投以金龙夺命丹三几服，可望复原。

金龙夺命丹药方：

"金龙夺命丹"，为治跌打损伤之唯一妙方。

地鳖虫四钱　骨碎补、上血竭、自然铜、沉香、广木香、滴乳香、硼砂、细辛、锦文大黄各五钱。

上药十味，共研为末，用陈酒送下；服后忌吹风，宜静卧。

第二十三节　悬 腰 开 碑

一、运 使 法

高矮相同的坚实的两条长凳，厚薄均匀的重约200市斤的石板一块，12磅锤一把。

自然站立，吞津气3—12口。其法是：放松头部、脐下丹田，双掌叠按在丹田处，用意不用力，闭目内视丹田。将口中津液及气（可稍开口吸进少量气）分作3—12次，以舌根喉头配合，象咽食物一样把津气吞入小腹中，并将其意守在丹田内，稍停再吞第二次。每吞一次，小腹充实外鼓一次。

再入力丹田3—9次。其法是：自然站立，两手叉腰，含胸、沉肩、坠肘，深吸气，以意引气自人中穴上行百会直转中脉进入膻中穴，发“嗨”声，以声带气同时把膻中之气用力压入下丹田，用意及用力把腹腰胀紧壮实得象装砂的桶子一般，是为合适。

仰卧于条凳上，两膝弯曲使脚蹬地，用毛巾盖面部。腰部悬空的大小视功夫而定。腹稍向上挺起呈拱桥状。助手将石块放于腹部，安置好重心（图107）。表演者双手伸向头顶，再深吸气，握拳曲臂用力下收，入力丹田，发声“嗨”，腰腹再次胀紧壮实并上挺，然后闭气，意守脐门及命门，同时让助手迅速击打石块。力争捶打次数少，不多于三次，否则，表演者功浅就会有伤腰的危险。

表演时的关键是在锤下落时，要适时用小腹发功，腰腹部用爆发力上挺，以抗击锤落下的力量。



（图107）

二、表　演　法

准备工作、身型动作方法基本同上。稍有不同的是：一、有真功夫表演时，腰的悬空位大些。这时的悬空位要小。二、所用石板要轻脆些。石表面积适好和身形一致为最理想，厚度大些。不能太厚，太厚不易打碎，石太薄时入体的冲击力就大。三、腹部要垫上几层布。软布能减缓冲击波。四、石板置于腹上的时间尽量缩短。捶打的次数以一次成功为妙。因此，打锤人是否善于用爆发力，又是否能尽快收力，更显得其重要。收锤收力快，表演者身上所受的力就少了。上述几个问题都处理得好，有些表演者以为还没有打断石的时候，实际上表演就结束了，这是他身上所受的力太小了。因此，准备工作做得好，一般人随时都可作此表演。

三、功法、药方

损伤神效方（服）

远年尿砖内外俱黄，以醋炙七次为度，研细末，每服用三四钱，好酒送下，盖暖出汗即愈。如打破皮肤青肿，即用栀子、罗面酒燨鸡子同捣，敷伤即愈。用黑砂糖熬膏涂之，油纸包扎即效用。白芷一两，入碗中滚酒冲服。

铁板桥——腰腹硬功

（1）口诀：

铁板桥功横身起，力凋浑直咬牙齿；
腰部用力意命门，刻苦修成钢铁皮。

（2）预备式：

选空气新鲜，无危险的场地，四块红砖放于与人高度相等的距离，仰卧，将两块红砖重叠起放于颈部，另两块放于脚跟处，自然调息、意守丹田（图108）。



（图108）

（3）姿势：缓缓深吸一口气，并将此气沉下丹田，两手抱于两大腿外侧，腰部用力，将身体悬空撑起，达到头顶百会、会阴、涌泉成一条直线为标准，两目向上直看，舌舐上腭。初尽量坚持，以后渐增至十分钟，则达此功标准。

（4）呼吸：自然呼吸，也可顺腹式呼吸法。

（5）收功：腰部放松，身体慢慢下沉，身体落地，双目微闭，自然调息3—5分钟，意守丹田。睁眼，站起擦掌，周身拍打，活动关节。（少林寺行长、行贵等师傅传授）

第二十四节　颈 绕 钢 筋

一、运　使　法

10～20毫米直径长约二米钢筋一条。

扎好腰带，放松入静，自然站立。

吞津气：法同前。吞３～12口。

运气重楼，其法是用单手也可用双手施行。深吸气，胸

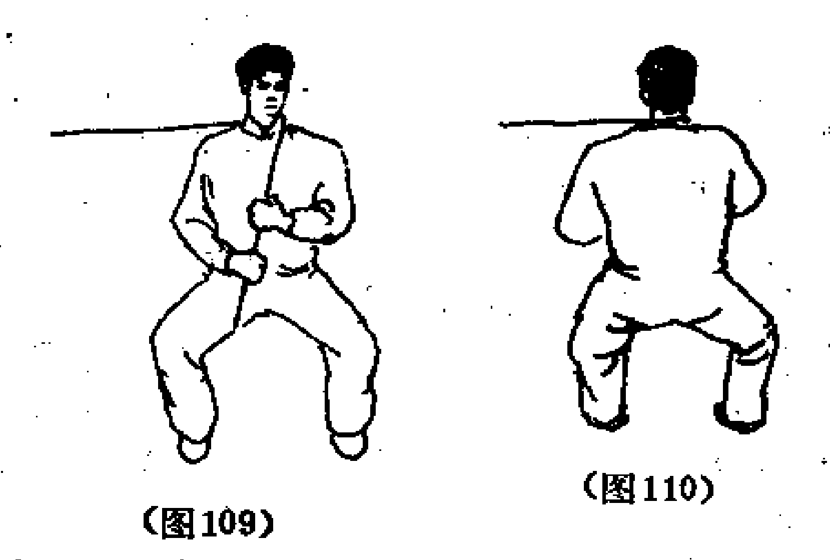
部自然挺起，翻掌心向上，捧气往上，掌升到上焦时，变为指尖对准喉部上升，直到指尖近喉寸许时止，再注神于喉部。同时，丹田气也运至天突上。此时，头轻抬，然后下颏稍勾下，后颈下沉。气运到喉部，口鼻暂时闭住。意守重楼（即喉部）稍许，先吞气后呼气。为一次，约做1—3次。这是为了集中全部神气力，等候运使。

站稳马步，将钢筋从右绕过后颈伸到左肩，两手握固伸出的部分，把它弯下胸部（图109）。钢筋的另一头由助手握紧（也可两人同演），表演者两大小臂均夹紧于胸肋间，头抬、颏收，颈沉紧坚持不变。再提气（仅吸气用意运气），当重楼气足，脸部微胀时，闭气，立即缠绕第一圈，由左往右转身（图110），再转第二……圈。要在颈部同一平面缠，不要一圈高一圈低。因此，要注意保持身高和步法的一致。缠绕时决不可换气。所以，缠绕的时间只能占能闭气时间的一半，否则有危险。旋转缠绕时，下盘要平稳，用下盘旋身，千万不能先转头颈，头颈转动而身体不随着转是不行的。当然，下肢身体转移了，头部不随之转动也是不行的。气、力、形三者高度一致性是成功的保证。

二、表 演 法

1、颈拉千斤（又名“缚颈拔河”）

用绳子勒住颈项，让别人在两个或四个方向拉，象拔河一样（图111）。表演前，准备好二条绳子，而绳子又是先弄断后再接好，在绳套上打个双套结。表演者亲自把这二条绳子套在自已脖子上，不让别人来摆弄套在脖子上的套结。因为绳套在颈上的圈是固定的，纵使绳子两端或四个方向上的观众如何使劲，拉力再大也勒不死表演者。

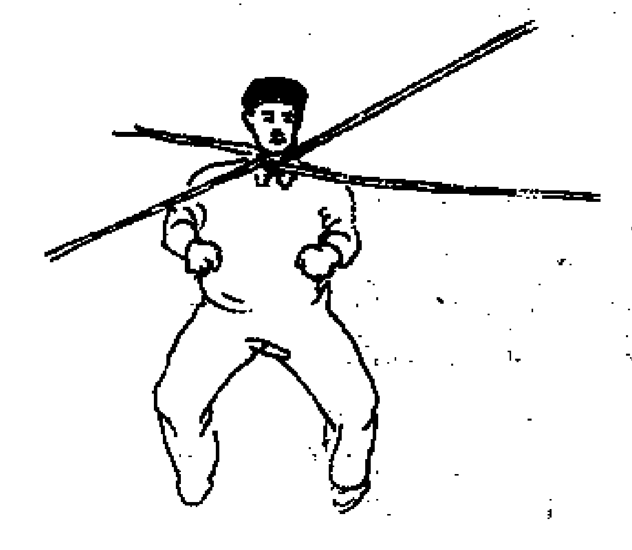


（图109）　（图110）

注意打好双套结，表演前要认真检查，以防出事故。

2、钢筋缠颈

乍一看，这项表演蛮惊险的。一般想不到没有硬功的人也能表演。试一试吧，但必须达到二个基本要求才能进行实验。一是运用运使法的方法，即抬头，收颏，紧颈，能把整个喉部胀紧撑硬；二是闭气时间稍长（最好达到80秒钟以上）。有此基础，不妨在颈部先扎上橡胶套（不能在缠钢筋的地方有结节）；初次选用最小的钢筋（或大铁线），牢记有关注意事项，应用上法（可以不用运气法）试绕二圈就



（图111）

算基本掌握方法了。别忘了叫人在旁边为您监护，以保证安全。取得初步经验后，去掉橡胶套。再用大一些的钢筋多绕二圈试行取得新经验。不要急于求成，多次实践，直至成功。

三、药　方

接筋秘法

益母艾、四方雷公根各等分、蚂蝗一条

捣碎酒炒敷。断筋自接。

救缢死验方：解下扶仰卧，将活雄鸡一只倒悬，流出口涎滴入其口内，自活。

第二十五节　三指拔钉

一、运使法

放松入静意守丹田稍许。一手五指相撮轻松，另一手的拇、食、中三指成钳状。以意将丹田气由腹提升走手太阴肺经（经过胃上行肺脏，横出腋边中府、云门，过臂肘尺泽到拇指尖少商穴）、手厥阴心包经（经膻中横过乳头上天池过腋下臂曲泽至劳宫到中指中冲穴）、大肠经至手三指上，并意守之；再不断地运气催劲到这三指（另外的小指无名指勾指尖于掌心）至感觉热胀，充满力量为止。用食指和中指侧夹住钉头两侧，拇指尖端勾住钉的另一侧。再注力凝神于钉头片刻，深吸一口气，猛发“嗨”声，同时使用爆发力迅猛地把钉往上拔（图112）。

二、表演法

准备一块厚大结实的木板，事前在板上钻几个洞，直径稍大于钉的直径。用木糠塞满洞内，洞口用胶水涂上极细末之木粉，干后打磨擦平伪装好，在板的边缘做上记号。表演

前，在不钻孔的木板上打上一钉，让别人来拔。在有孔洞处打钉时，不时敲打木板嘭嘭作响以掩护。

表演时，故意做作一番后，另一手按压板上，另一手三指勾住钉头，大喝一声就把钉拔出来了。



（图112）

三、功法、药方

拔钉功

用枣木或松柏等三寸见方一块厚木板。上钉108枚大铁钉，稍钉入木几分，运气力于拇、食、中（或拇、食两指亦可）三指，徐徐拔之。均拔掉后，再将钉钉入，其深入程度一次比一次深几分。直至入木仅剩一钉头时也能一一拔出，再将铁钉钉入木板，喷以酸水使其生锈，照法拔钉，亦能指到钉出时，是为硬练功成。再进入至软练阶段。稍有余闲，则运气力于指间向空间作拔钉状。也可随时随地以三指对任何实物作拔钉状，意想把手指前方物件的某一部分拔出来，但手不触物。其窍要是每次必用拔动千万斤重物之意之感。功成时威力极大，要慎用，忌用。

每次练功后，均用青盐、地骨皮适量煎水洗指。趁热烫洗，能取血气融和，皮肤舒畅之效。

神效生肌散

主治：刀伤成疮，脓水难干，肌肉不生。

五倍子、炉甘石　儿茶　龙脸皮　等分研末磁器贮。先用洗方防风　荆芥　甘草在背风处煎汤洗

第二十六节　叠人梯破大石

一、运　使　法

准备：大青石三、四块，每块均两面平整，重约100—150斤；碎玻璃若干，12磅铁锤一把，结实长凳一张。助手三人，表演者三至四人。

表演：表演者入静放松。吞津气三口，方法同前。然后自然呼吸，意守丹田。闭口咬牙舐舌，缩大小便门，收会阴，足趾爪地。能防止口、便门、涌泉等处漏气，以增强功效。手伸于头顶上，握拳后再用力往下慢拉紧。做好了能使胸腹背增加抗压能量。同时也能更好地将真气内劲聚集在胸腹背部听候运使。

助手将功夫最好的一个表演者仰面放在铺平的碎玻璃上。表演者深吸一口气后闭气，于腹上放最轻的那一块石，（放置石块时，不能拖拉，不能突然放手，要快、轻、平稳）。躺上最轻的第二个人，放稍轻的石于其腹上。置第三人于第二块石上；放第四人于第三块石上，再叠上最重的第四块石（图113）。迅速安置好，助手提锤登上木凳，大喊一声，以便统一使劲，也让表演者同时发功。（表演者一定要使胸腹鼓胀壮实）猛力把最上面的石块打破。（要一次打破）另二助手立即搬走石块。注意检查表演者是否受伤，特别是眼睛，是否用毛巾蒙上了。协助最上面的表演者下来。再大喊第二声，破第三块石……破一石搬走，扶下一人。在未破完石之前，若闭气已极，不使肌肉放松，可用口快速“哩”声喷出$\frac{1}{4}$气，同时使气下冲腹部并鼓起。再用鼻（或用嘴同时）吸气，后闭气，直至表演完满成功。给各表演者揉按胸、腹、

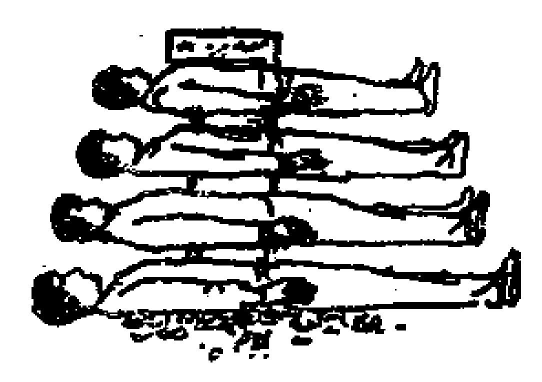
背几遍，再轻轻拍打。

功夫稍好时，则不用闭气，也能表演。

二、表　演　法

1、铁丝穿舌

（1）工具制作，首先取一般电线大小的铁丝剪成长7寸左右的铁丝3至5根，从中摘一根长一点的铁丝中间做成弯曲状，做成弯曲的长短，要与没打弯的铁丝一样长。这样才利于打掩护。



（图113）

（2）表演技巧，把以准备好的直线，弯曲铁丝放在一个竹筒里，竹筒的高要高于弯曲处。直线头要露出筒外，目的是，既要别人相信你是铁丝，又要别人看不出弯曲处。然后向观众说几句话，或表示一下哑吧动作后随便抽出筒里的直铁丝给别人看，还可以手指拿住弯曲处全部拿出给别人看。看后把直线铁丝放入竹筒，有意无意留下弯曲铁丝，把舌头伸出，把铁丝从上向下抵住舌头，同时左手象是拿住舌头，右手象是往下穿，双手以此掩盖并突然上身下弯腰，在这一瞬间把弯曲处塞进嘴里，舌头从弯曲里挤出，嘴唇收紧掩盖弯曲处。此时双手松开，而观众看到的是舌头两条的铁丝，以表示穿通舌头，空间不能大于舌头的厚度。

2、尖刀穿手

尖刀穿手的技巧，与铁丝穿舌相同，只是掩盖弯曲处的是事先准备并带在手上的护腕。

要领：刀穿过手的上下大小要配得来。

三、药方

闭腰岔气散

麝香三两　雄黄三分　净硼砂三钱

共研末装瓶密封，毋令泄气，用时取两粒如绿豆大，点在两眼内眦睛明穴上，随之即见泪流不止，须臾自觉舒松，睡前再施药一次，翌日可愈。此方专治闪腰岔气。

第二十七节　胸 腹 剁 铁

一、运 使 法

1、腹部剁铁

仰卧或自然坐于凳上，放松腹部入静，意守下丹田一分钟。吞津气3—12口，压入腹部（即稍用意力吞气），稍闭气把气留注腹部，并逐渐鼓起小腹。再深吸一口气，贯入下丹田，把腹部尽量鼓足充实，然后闭气。若不能使腹部变硬，可用扎紧腰带，收缩大小便门、会阴，足爪地以及手势导引等法补充，将神气贯注于腹部。手从腿旁握紧拳头向上抽紧至两胁（图114）。腹部充实变硬后则可在腹部上剁铁。



（图114）

此外，除了表演者善于运气使力外，还要求助手剁铁时掌握好用力的分寸，落刀使力合度，收刀及时。要求刀口锋利，刀直下砍直上收。

2、胸部剁铁

运气使力法见“快刀劈胸”及参照法。

3、高级功夫表演法，功夫高深能使三田合一，以意关闭有关穴位，则表演胸腹剁铁是

再容易不过了，就是刀斧直接砍在胸腹也泰然自若。其法至简：不拘任何姿势，以意使上、中、下三丹田合而为一，约用一秒钟，再随意将胸腹的穴位孔道用意气加以关闭（即倒吸一口气），则该部分浑然一体如钢板铁块，任他入刀砍斧劈。表演胸腹剁钢铁筷子也无妨。结束后以意把窍穴解开（呼气时往外放开去）。

敬告：没有达到此水平者，切莫胡来。乱试验会有危险。

二、表 演 法

此项目的另一种表演法，最简易安全的是在刀口和筷子上作文章。

长刃刀一把，将其中间部分刀刃磨平，钝口150—200mm，视表演者胸腹阔度而定。刀刃的前及后部分仍是锋利的，表演前，用刀劈柴给观众看，就是用利刃部分。

筷子三条，其中二条早以弄其将断未断一碰就断的形状，做好标记，抓住标记处举筷示观众，交完好的筷子给观众检查。

表演时，鼓气涨起胸腹，将筷子放在胸腹凸处，用钝刀口处剁在有标记的断口筷上。注意看清楚刀的钝口和筷的弄断部位。

任何人什么时候都可表演。

三、药 方

花蕊石散

专能化瘀而不伤气，去瘀之妙品，且止金创出血。

花蕊石二两　石硫磺四两　上药合匀入瓦罐煅研为细末，外掺伤处。

练功功法见上第十七节“铁腹内壮功”及第六节“铜胸

铁背功”。

第二十八节　扭 曲 钢 棒

一、运　使　法

有棱角的钢枝或钢棒一条，长约400mm，直径10～60mm。

自然站立，入静放松，吞津气3—12口，精神内守。变成马步站稳，双手下垂。深吸气，手成爪状缓慢从腿边用内力抽提至胸，再从腋边前推，同样缓慢运动内力。气走的是平日练功中习惯了的路线。意想气从足上升至腋，再意想并把全身内气及内力运到掌中。三次。最后一次推出手爪后，身体稍下沉，此时掌指均有热、胀、麻等感觉。若劳宫有跳动漏气感觉时，速以中指勾回点按劳宫穴，以控制气劲。把气力集中在掌指间以便使用。取过钢棒，执其两端，一掌心向里稍低些，另一掌心向外稍高（图115）；再深吸气一口，气从足升，力从腰发，用内爆发力猛一抖劲，（也可同时发“嗨”声，以声壮气，以气爆发劲力。）力求一抖把钢棒变形。稍有变形情况，则趁势催气加劲，把全身之内力连绵不断地从丹田和腰运往臂，催到掌指中，一手缓慢向外向下旋，另一手则向上向内转，直至钢棒扭曲为止。



（图115）

此法重点是使用爆发力，突然把棒抖震变形，然后，钢棒不曲，催劲不止。能否成功，还取决于练功者是否储存有足够的内气内劲能量。

二、表　演　法

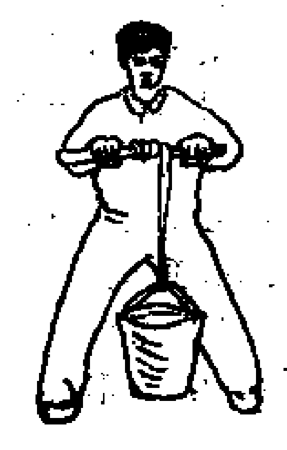
本项目是很难弄虚作假的。就是在钢棒上做“手脚”，也要有相当功力才能把它扭曲。若表演“折断钢棒”倒是好做假。用塑料制作“钢棒”时，一般人也难将其扭曲。因此，让我们大家都来练习真功夫。

三、功法、药方

少林绝技——上罐功

铁桶一只，以棉绳系于手把中，初用绳长一米。绳之一端系于圆木中间洞里。此圆木直径30—60 mm，以枣木为佳。木之两端，开始时有棱角，后期用纯圆木。桶内装石、铁砂均可。初期连桶总重量不超过五公斤。

站好马步。要求三尖相对，颓尾中正神贯顶。两手各握圆木一端，旋转将桶提起，桶随之上升至绳绕尽为止（图116）。略停片刻，再缓缓放绳长至桶将接触地面上，再旋其上升，如此升降三十遍。都用自然呼吸法。功毕，轻旋腕，云手、抖手使身体完全放松。日早晚各一次。每月加50克砂于桶内。练三月后，每月则加砂100克，再三月后每月加砂150克，加至总重15公斤止。此后，棉绳放长一倍，站于二高桩上练至能旋升15公斤三十次以后，每月再加砂50克，增至总重30公斤止。亦能旋升三十次以上时，则无论平常如何坚硬之长形物，均能将其扭曲。军人练此功用以捕俘可谓十拿十稳。



（图116）

强筋壮骨汤秘方　（练功后可服用）

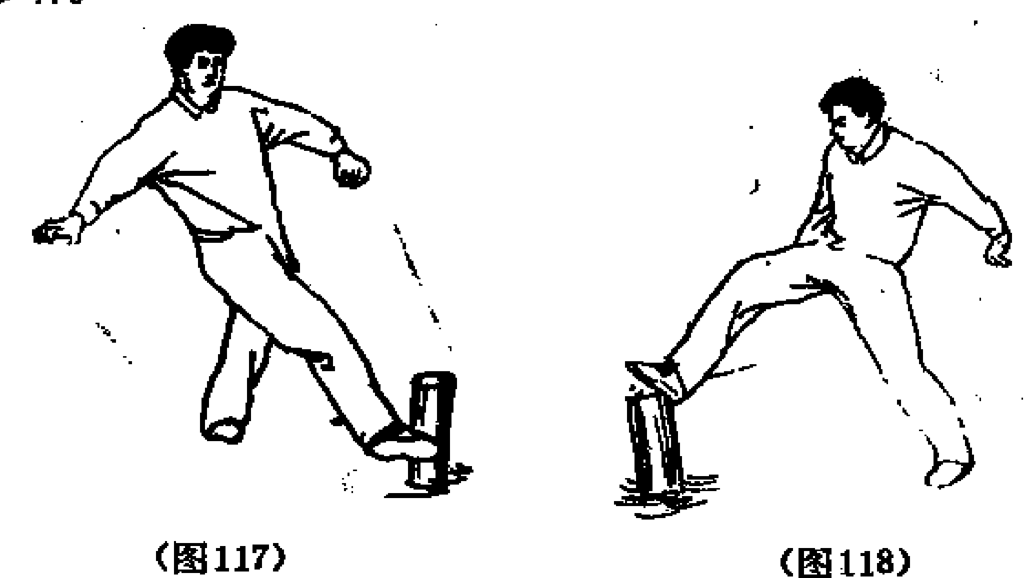
落得打三两　陈皮三钱　红花二钱　无名异三钱　自然铜五分（醋煅研细）　五加皮二钱　全当归二钱　金不换三钱　仙鹤草三钱　南木香二钱　骨碎补(去毛)二钱　桃仁二钱　地榆一钱　三七三钱　川续断三钱。

以上十五味，加童便煎汤饮之。

第二十九节　足断石碑

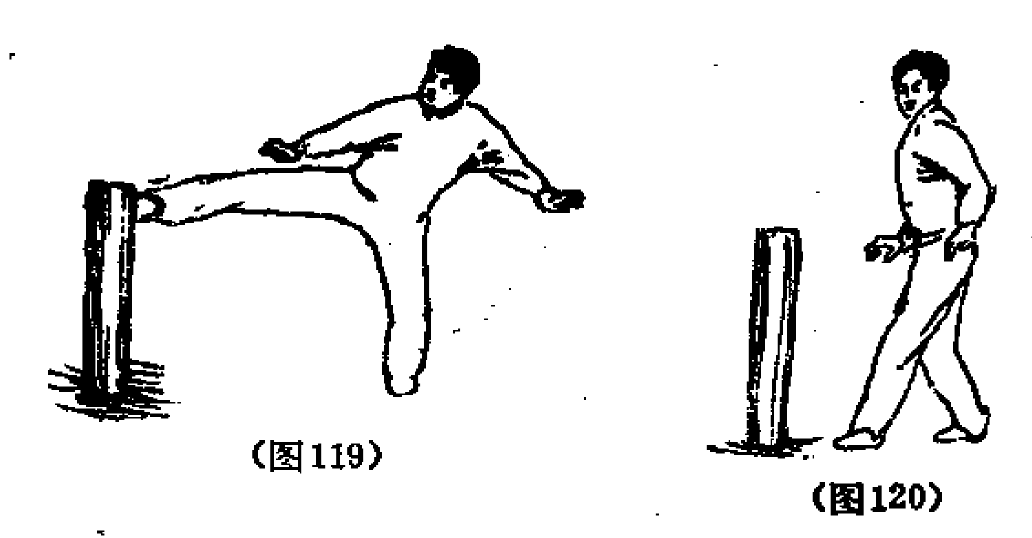
一、运　使　法

可分横扫（图117）、直蹬（图118）、侧踹（图119)等多种。



（图117）　（图118）

于石碑前约半步处侧身自然站立（图120），入静放松下肢稍许时间后，两足趾爪地，全身自然稍下沉，双手掌心从身两侧划弧抬起，到头顶时将掌心对准百会穴，意想天上的无限能量从百会源源不断地贯入至后（右）足足踝，同时双手轻慢地从胸腹前下降，意守足踝。前三次用意不用力，后



（图119）

（图120）

一至三次用意稍用力。将全身能量（即气力）贯到足踝（右踝），直至足及小腿有沉重胀感为止。最后一次把右足提起，将气力贯到足后跟至涌泉部位时，用爆发劲快速猛力向石碑踢（或蹬或横扫）去，可同时发"嘿"声。另一足站稳，身体向前方旋转稍向下沉降二度，一手前推，一手往后划动以助发力。力从腰发，意似踢山崩。足踢着点是稍斜向碑上方，斜向发力。

这种表演法，除了自己的功力和运气（力）法外，重要的就是要有足够的勇气和想象力，一脚就把眼前的石碑踢得粉碎。

二、表　演　法

用胡葱汁一碗、地榆浓汁一碗共煎成醍醐状，在石碑中间正反两面用铁钉划出深沟，在沟内涂汁，干再涂十数次以上。则腿到碍断。

三、功法、药方

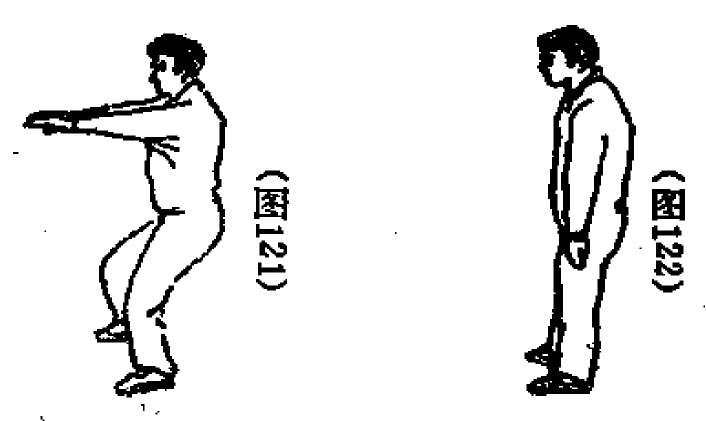
断碑腿功

① 贯气放松：自然站立，闭目内视，一意凝神，呼吸

深缓，身随呼气下沉（身不用大起大伏）。两掌从身侧稍快划弧上抬于头顶时吸气，意想天地间的能量随两掌进入百会，再和掌同时缓慢下降沉至涌泉穴。同下沉速度轻缓呼气，均为鼻呼吸。呼完稍意守涌泉。重复上述做九至三十六遍。做至身体完全放松为止。

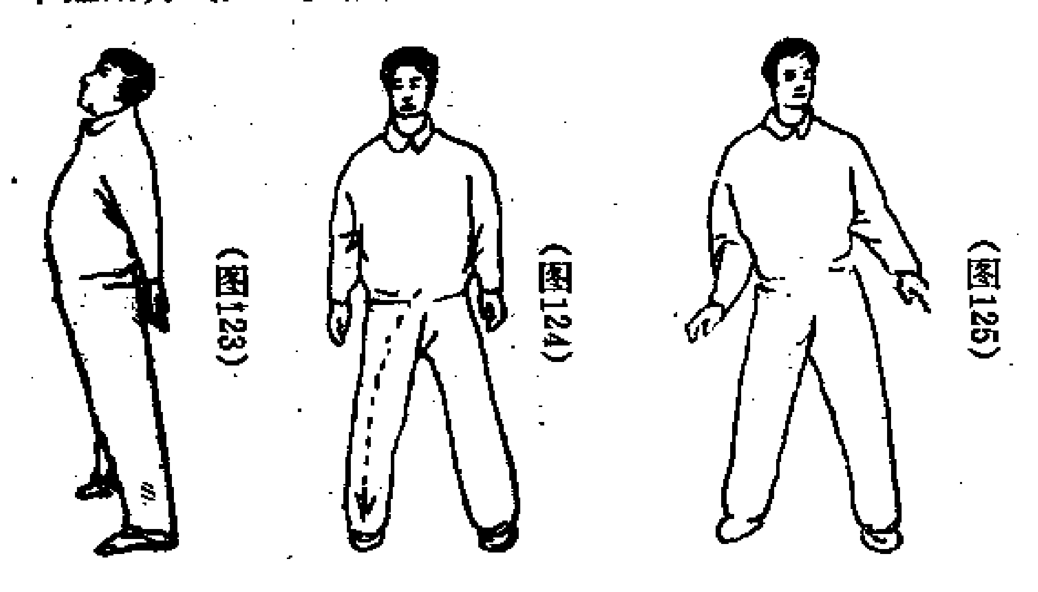
② 马步站桩：上式做五～十分钟后，摆好马步，姿势要求三尖（鼻尖，膝尖、母趾尖）相对（在一垂面上），颓尾中正；任选手势，但，臂高不过肩，掌心向下（图121）；眼平视，开目或闭眼均可；上虚下实，神贯涌泉，听气下行，缓慢呼吸，息息归根。沉心寂虑，不许放松，又不许着力。

定势每次十五分钟以上。（初次站至五—七分钟则有身颤、脚软、汗如雨，呼吸紧张等情况出现，换力后，趋于正常，要坚持下去。）每日三遍功，不少于三个月。


（图121）　（图122）

③ 自然站桩：自然开脚站立。入静放松后，闭目内视，目随意引气做三次贯气放松法，不用手势导引。呼气时，身体稍前俯（图122），足用力下蹬，吸气时，身稍后仰（图123），足底放松。气从后面上升。第四次呼气时，气从头上经任脉下降至下丹田（脐下一寸三分）后、仅引气过右足入

地，再用强意念下蹬足（图124），把气运往左足底。意念左足将气吸上至下丹田，吸气上升时左足放松，稍上抬离地（图125）。左升轻右降重，形成气的循环，做九的倍数次后（女用八的倍数），反过来为右足升气放松（轻）左足降气下蹬用力（重）。做同次数。可接练马步站桩或踢桩。

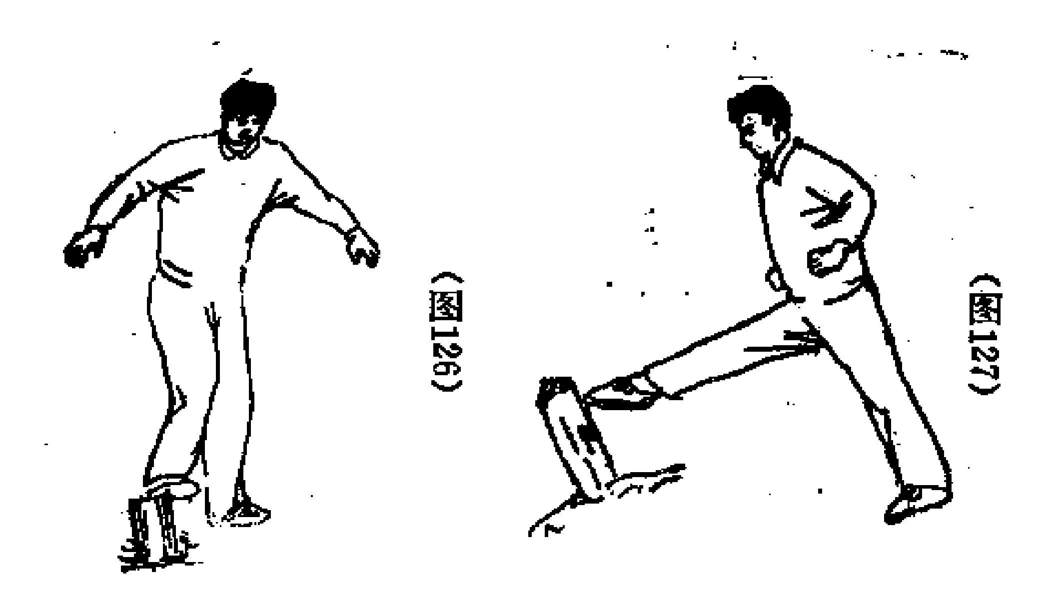


（图123）（图124）（图125）

最后，把气收回下丹田，意守片刻。收功。

④ 踢桩：重点于踢，但不限于踢。初埋一柏木桩，大部分露出地表，每日晨昏晚三遍功。或一有时间即用足踩之（图126），踹之、蹬之（图127），跺之、勾之（图128）。每使腿足，必加意念，有踢山崩之能。形神专注，有每踢腿必中敌要害之念。每日不少于一小时。半年左右能足断木桩，改踢埋于地上的石桩，足到石断，改踢大石碾（重500斤至1000斤），至一足能踢碾石移数尺远时外壮功练成了。

⑤ 踢空：可与踢桩、自然站桩等同练。也可以作为踢桩的提高功进行。踢空即是用足在（向）空中踢。不分方向，



（图126）　（图127）

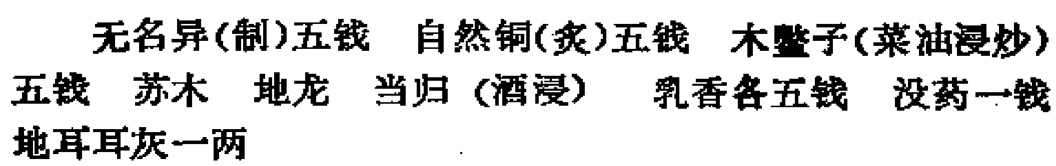
也不讲具体方法。只管神注于腿，足出则力随，力随必使气意到。每踢出一脚似有万斤之力，每一踢必中敌之要害，并假设进行着各种各样的攻防动作。



（图128）

踢空是搏击腿功的必修功。是达上乘功夫的必由之路。

练功不断，踢空不止，三五年后，足腿的威力不亚于刀枪。



踢桩练功秘方

无名异（制）五钱　自然铜（炙）五钱　木鳖子（菜油浸炒）五钱　苏木　地龙　当归（酒浸）　乳香各五钱　没药一钱　地耳耳灰一两

以上九味共为细末，炼蜜丸如眼大。练功前服三丸，开水冲服，以强筋壮骨。

第三十节　汽车辗臂

一、运　使　法

软橡胶一块，包裹整条手臂，以防止凹凸不平的轮胎擦伤表层皮肤。功夫到家则可不用。轮胎底面小于一臂的长度的汽车一部。

站于表演平台下。（平台如龟背形，一端垂直切断，平台矮于肩的高度。）伸臂平放于台面上（此处台面要扫净，不能有砂粒尖钉）。使整条臂都贴置于台上，劳宫向台为好。站好后，凝神运气于臂上。可用下法：先从下丹田提劲运气于臂。五指握成拳。（握拳可防止气从十宣或劳宫穴漏气，同时可使劲力更好地聚集于拳臂上。）再从足下把全身劲力调集到拳臂上。同丹田气相互作用于臂，使整臂手象铁一样坚硬。闭气，车轮将要辗过臂的一瞬间，再一次使全臂的肌肉筋骨最大限度地收缩壮实起来。车轮过后立即呼气放松，按摩手臂。

手、臂的薄弱点在拳及腕部，一定要用力收紧。若自认气力不足，则不让车轮压着拳腕。或在拳面前放一石或铁，其高及大程度同拳。

关键点是：精神高度集中，全身气力都于臂上运使。闭气，在一瞬间全臂发功。

二、表　演　法

在橡胶内钉着一块三角形硬木板。其直角边（勾数）高度稍大于臂的高度。其弦边（弦数）对向车轮前进方向。三角形木板的上下边长为100～350mm（图129）。若用二块则更安全。

表演者站好位，放置好手臂，助手即提来暗中钉着三角木块的橡胶，覆盖在手臂上，使三角木的直角边紧贴手臂。(若用二块，另一块和这一块对称，直角边对直角边，相隔一臂横度。)这样，可使汽车一趟又一趟地辗过手臂而没有伤痛。

三、功法、药方

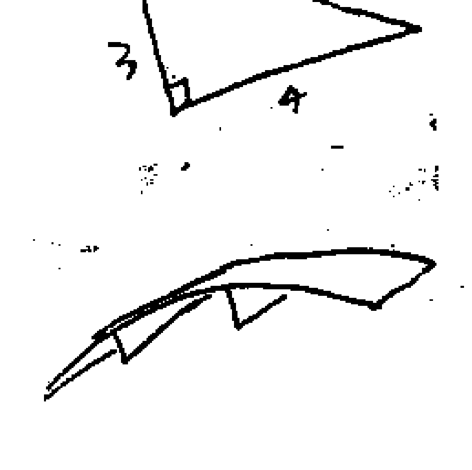
铁臂功

A、吊臂凝掌：自然站立。两臂自然垂吊于身体两侧，稍离开身体。保持放松入静，全身不用力；闭目内视臂掌，轻轻存意于掌指间。呼吸轻缓自然。如此虚心静虑吊臂约十分钟则有效验。一般反应是：掌指发胀、发麻、热或者掌指掌心有跳动感。若出现跳动后，速将五指轻轻收拢，使指尖向腿，或对准环跳穴。每日不少于一小时，约用三月，功后的手有沉重或胀感更甚，击拳时自感力量大增。可同时进行B部分内容。

收功：搓掌、擦脸、疏头，括耳轮、上下搓鼻侧。下同。

提高功在于"凝掌"。

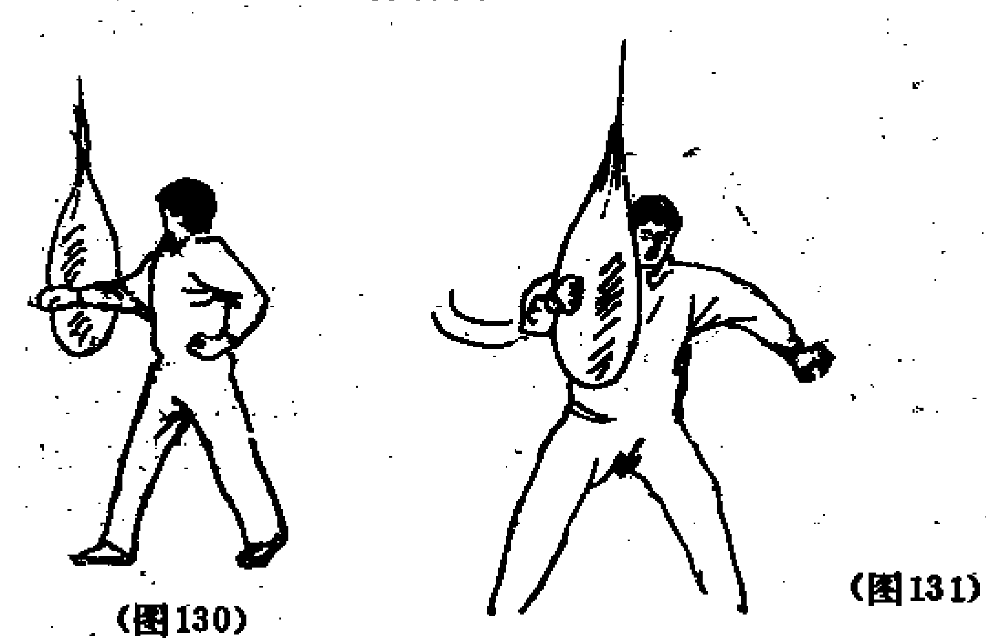
B、滚压竹筒：竹筒二个，大小长短不限。一有时间，则反复用手腕手臂两侧压着竹筒滚动。次数不限，每日不少于一小时。日久功深，整条臂腕都显得特别圆实有力。勤习三月，再改练靠桩。



(图129)

C、靠桩法：每日晨昏，先吊臂十多分钟，再将气力运到臂手上，然后轮流用拳、腕、臂频频用力向砂袋或药包或

木桩石柱上撒击拍打(图130、131)，并调息默记次数，由少逐渐增多，用力由轻渐重。循序渐进，一年见效，可以应用。三年必有大成。功成日，伸臂挡棍棍断。功深时，拳臂不惧刀剑。



(图130)　(图131)

洗臂秘方一

荆芥　防风　独活　荠梗　祁艾　川椒　赤芍各二钱　透骨草五钱　虎骨一钱　一枝蒿五钱

以上十味煎汤洗之，能消毒去肿，极有效验。若虎骨难寻，可改用下方。

洗臂秘方二

红花八分　枳壳　五加皮　杜仲各一钱五分　牛膝二钱　青皮一钱　功后煎汤洗臂。

跌打损伤以致气绝救治验方：

已气绝者，急用热酒冲白糖二三两灌之，若伤者牙关紧闭，亦可用针筒注入口，即可复活。

第 二 篇

轻

气

功

第二章　轻功绝技

身轻如燕，纵跳如飞的轻功的武艺中的奇功绝技。因此，其难度也很大。少林拳谱有："少室轻功艺中精，苦数千秋功能成"的记载。其实，各家各门派中的轻功莫不如此。

"日练千斤腿，霎时飞毛脚。绳星疾跳涧，游线飞崖悬。

若知其中妙，铁瓦缠十年。"

我们从贞俊大师传给德禅方丈的拳谱中可知一斑。它既描述了其艰苦程度，也写出了多种轻功练法。

轻功种类多，练法各异，功效也不同。有人说：云南一男中年人向有关方面领导表示：可以不用任何交通工具，同时携带两个蒙眼人用两个半小时从昆明飞到北京，这才是高级轻功。其实，这和第六节的空中浮扬同属特异功能。而轻功的最高功效如何不得而知。笔者的一个排"其"字辈的长者能在芭蕉叶上睡觉，是否已达到了中乘功夫呢？

愿读者都能在苦练中达到上乘功效！

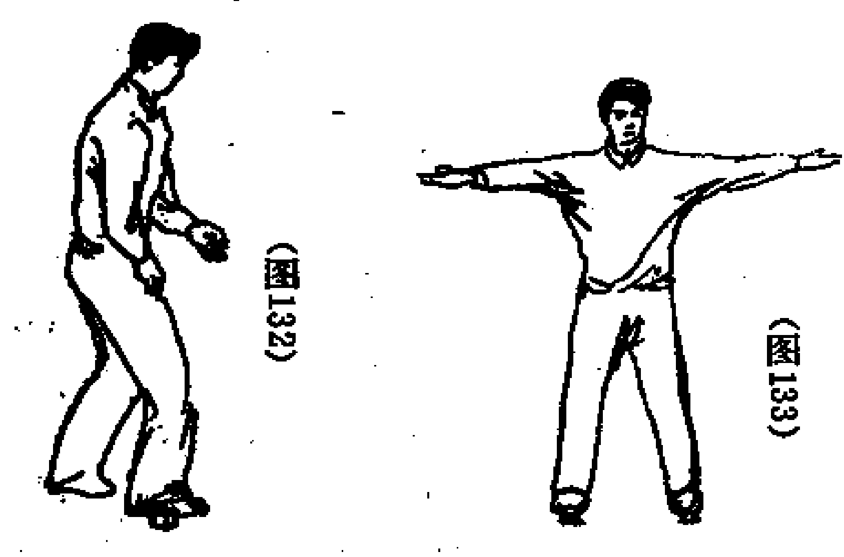
第一节　火柴盒上拜师

一、运气、心法

两个完好的火柴盒置于平整的地面或台上。

自然站于旁，放松入静。单足轻踩于一盒上选择受力点，一般要求将身体的重力点落在火柴盒的中心位置。盒的边框及四个棱角都接触足底，在足跟至涌泉穴这一位置（图132）。意守涌泉穴，意想蓝白色的云从盒下向上浮托起自己的身体，约十秒钟。然后，眼向上看，嘴鼻吸气，念发"嘶"

（读sī。牙轻扣合，舌头平伸，舌尖微抵牙齿，开始向内吸气，同时发声，以自己听见为度。所发的是舌齿音，细柔绵长。）字诀。配合两手左右掌心朝天缓缓挥圆上抬。一直到直臂开平一字为止。同时，在身体阴面将下丹田之气引升华盖；在身之阳面，以意念将足下气提升到大椎穴（气走足三阳再上督脉）并将意气留驻于大椎及华盖穴。当气升到华盖、大椎时，就可收缩前后阴，闭会阴穴。如能做好了可照常呼吸，真气不会掉下来。而后，两足先后迅速提起站于火柴盒上（图133）。身体直立，横开一字臂的同时，（即真气以上提到华盖、大椎穴）把两穴之气散开布满上半身。这样，盒上站立的时间就可以长一些。临近结束时，双臂向前合拢两手成合掌，头稍叩（表示向观众师傅们致意），在真气随手收回膻中、大椎之后，用深吸气法，收缩腹部，再次提肛，舐舌闭口，把真气提升到百会穴。稍意守百会，拜师结束后，不可过长时间意守该穴，否则可能出现不良反应。从盒上下来，完满成功。


（图132）　（图133）

二、表 演 术

单足站空盒

选两个牢固的火柴盒，在盒内加粘一层边框。或原装之扁长形、不晃动、沾贴牢固的火柴盒。

默默站在放平置好了的盒子前。右足轻踩在两盒上，一在涌泉，一在足跟部位。选好着力点后，默念“松——松——松，身体在云中”，几遍，并按字义暗示自己。此时，眼稍仰视。身体确能放松以后，踩盒足缓慢加尽量轻的力，落地足轻慢离地提起勾于右膝弯处。双臂两侧轻摆以平衡身体（图134）。

注意：踩上盒后的足不能突然用力，也不能使身体晃动，更不能有用力踩稳的意念活动。用垂直的力支持体重，用轻柔的动作上盒。



（图134）

三、功 法

一鹤冲天术

分三部分十二步练法。

软练三步，硬练四步，内练五步。时间不足时就分开来练，专门修习时，则应内、软、硬三部分同练。原则上是先内练，次软，后硬练。每隔半小时为佳。三部分相辅相成，齐头并进。

（一）内练功法。本功法采用“内丹大法”及其有关轻功之辅助小功目。修至第五阶梯即可。时间允许则应继续修炼。详见第三篇。

（二）软练法：取意曰软，但不是软弱无力的软。不用负重，不需要特殊设备，不规定时辰亦不限定时间。若需按计划用功则要定时间。

第一步，三吸跳法（旧称顶功）：选平坦地方。两足相并拢，使身体竖直，腰不弯，膝不曲；两手自然下垂，闭嘴舐舌，闭目，心身放松，养丹田气几分钟，毕。开目，吸气一口不呼气，同时原地向上纵跳并以意引气从涌泉上升到命门意守之（图135）。足前掌自然先落地后，不呼气，又接吸第二次气，再次用足趾往上纵跳；同时以意引命门气上升到大椎穴，改为意守大椎穴，自然落地后仍不呼气，再接吸第三次气又往上纵跳，并引大椎之气上升到百会。三吸三跳都是紧接着进行，注意形、意、气三合一，不参差，要有一鹤冲天之势之意之劲之气。待第三次足落地，身直立稳后，呼气，引百会气归入下丹田并意守稍许，是为一趟。也可以跳起时吸气提气上升，落地后呼气，使气下降，稍停再进行另一次起跳。还可以跳三次分别各吸一小口气，再跳三次，每次都呼一小口气，是为一趟。每次共练七的倍数（七为火的成数），最好四十九趟。每天三至五次，共练三个月。然后可按另一法练习。


（图135）

此法主练顶劲，顶劲是练浮功的秘窍，其诀是将体重及内颈内气提升到头部。是最基础的功夫。一般纵跳垂直高度达0.3米以上时接练第二步或和硬练同时进行。

第二步软练法旨在锻炼内劲凌虚。

第三步旨在锻炼内劲腾空。以意行气，意动则气行。以意提动内气则内劲生，同时足趾点地即内劲腾空成一鹤冲天之势。至此本术成矣。

（三）硬练法（又称“负重纵遥法”）：

（1）平地纵遥：顾名思义，就是在平坦的地方快速往来直膝纵跳或曲膝遥远。任意而为。但，且记住，初时两足共负重三斤六两。在固定的间隔时间，向身上的砂袋增加一固定重量，直至总负重超过36斤以后，仍比最初所跳的距离（远或高）有所增加。可按下步进行。

（2）直膝跳坑：挖半圆坑一个，直径一至二米，深一米；底部垫砂，砂离坑面三至五寸高。两足各缚砂或铅瓦三斤，身束三十斤站于坑内，按软练法直膝向上纵跳。第三次跳出坑外。呼气使气沿丹田放松全身，稍候，往后跳进坑内（图136）。再用前足往上跳，每一纵跳都力求垂直提空度超过坑的高度。每次最少四十九趟。每十天增加重量三至六两，每月使坑加深一寸，继续向上纵跳。每过一个月，增加七次练功趟数。

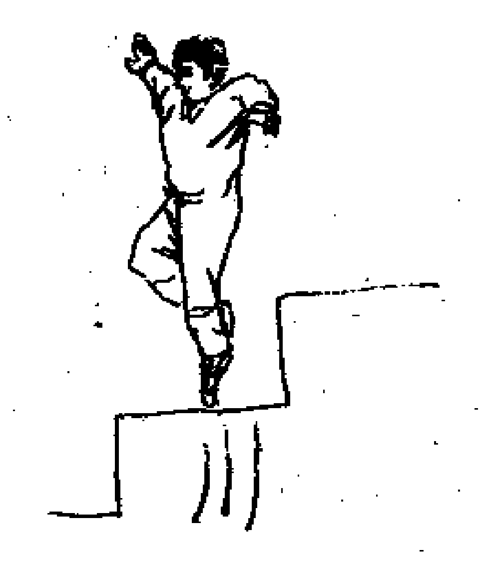

（图136）

半年后，吸气向上纵跳时，要拔腰（用意不用力）收腹、提肛、缩会阴，提耳根劲，将气从足下一直提升到玉枕（或百会）；然后，头稍仰，神贯顶并内视玉枕

或百会穴。用后跳法纵出坑外。头稍前俯，舐舌，眼观足，一呼气气直沉脚板，向前跳回坑中，可曲膝，但仍要并腿，以脚尖起也以脚尖落地。一上一下为一趟用一呼吸。保持上述趟数以外，仍要继续增加。

二年后，改用内劲凌虚为腾空法。此时，负重直膝纵跳有近一米的高度。练法可稍有改变，负重量仍渐增加（指硬练法）。

（3）正、侧、背向跳台：用高土坡，最好用墙作多级跳台，台高分一米、一米五、二米、二米三、二米六等多级。台下起跳点垫厚砂。跳时，可屈膝，以摆臂助力，但仍须拼拢两腿。其它同前。用足前掌弹起，向最低一级跳，双足同时踏上跳台，仍需注意形、意、力、劲合而为一。正面跳上台阶显得轻松稳捷后，改练习从左侧和右侧起跳（图137），也合格后，练习由背后向上纵跳（图138），再练习正面起跳，在空中转体由背心向落台阶上也均达到要求后，再同法跳高一级的跳台。所负之重量仍不断增加。

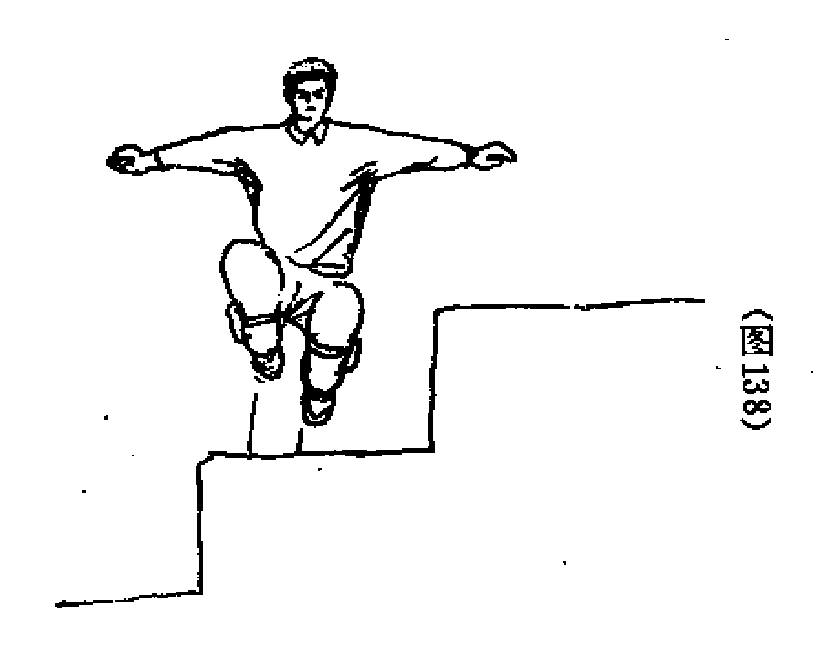


（图137）

负重跳台期间，应同时进行软练法的练习。

（4）纵遥浮砂台：第三年后，逐渐挖深起跳点，或选更高的跳台。起跳点仍垫厚砂，跳台上之立足处铺一层大粒豆，黄豆、豌豆或小圆石均

可。跳到台上，用脚点落豆上时，脚尖不滑动；再挖深起跳点。跳台上改铺厚砂，当跳到台上，足前在砂上稍一借力，即可拧身回跳坑中。砂上踏痕越浅则功夫越深。



(图138)

苦练三年有小成，五年得中成，十年达大乘。若内丹大法也修炼得好，又是未成年者或是悟性高，肯苦练的人，三至五年可望练成真正的轻功。一跃可上平房。

负重纵遥时，需用药物辅助。药方及注意事项参见“水上飞行术”（文后）。

第二节 蛋 上 站 人

一、运气、心法

蛋放置于平坦洁净的地（台）上，不能有砂粒或铁钉头等物，放松静立于前。

深吸气时两掌心向天轻缓上抬于身两侧平肩高(图139)。

用内吸气法将气从窍阴（足第四趾外侧）、至阴（足小趾外侧）、足膀胱经和足胆经上行至环跳再上达大椎（也可到百会），内视并意守之。同时意想脚下以及全身有一蓝色云团将自己浮托起。此时，轻站于蛋上即告成功。踩一蛋则另一脚悬空。二蛋即两脚分立于蛋上。

能从足三阳经运气上头者，立时能表演这个项目。



（图139）

二、表 演 术

用软布将蛋垫稳不让其动摇。垫布越多就越能成功。相距横向400，竖向170 mm处置好两蛋。或放在垫海绵的浅坑内均可。

尽量放松身体，排除杂念。用其中一足中心位置轻踩在一蛋上，要求蛋的最大直径处于足凹陷处（图140），即是说是由蛋的长直径中心承受体重重心。用心想着全身轻轻的，意欲飘起；然后才缓慢加力，这力越小越好。基本上能承担全身体重，而蛋未破时，迅速地且不慌不忙的，又是极轻极小心地把一足提离地面，踩到另一蛋上。注意保持身体平衡和重心正确及缓匀加重，踏上则应静止。



（图140）

三、功法、秘法

1、变瘦轻身法：

三伏天开始，日服山根子十粒，久而能使人身变瘦变轻。

需遵医嘱才能长期服用。

2、疾声越涧术

拳谱：“依杆助飞三丈高，尤如彩虹悬天梢。
　　　扶杆游跳二丈高，十丈险涧霎越跳。”

初练者选一个平坦宽阔的场地，手持一根约两丈长（表面光滑而直）的竹杆或松杉杆。身体挺直站立，左脚向前一步，左手握杆的下段（高度比自己的身高长三尺），右手握杆的上段，跳前先运气，使气聚丹田，发气出声，“哼”！纵身向前上方纵跳。在纵身向上时乘上纵冲力，两手向杆的上端移位，尽量向上，当两脚快落地时，全身用力向前游跳。随着水平的提高，可以逐渐更换长杆，最长的扶杆有三丈八尺者。若能跳三丈远，去其砂袋后，可跳五丈之余，即使不扶杆，也能跳越两丈八尺至两丈二三。

此功亦必须循序渐进，不能急于求成。既要有苦恒之志，又要有良师指教，缺一不行。

练时，起步要快，落地要稳。切记先让两脚尖着地，然后再全脚掌着地。练此功又必须与练气功紧密配合。古人云：“血养气，气生力”，练好气功是练好轻功的基础。

第三节　线吊纸悬筒挂人

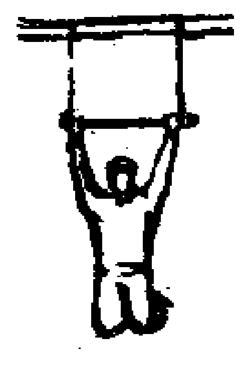
一、运气、心法

1、线吊纸筒悬挂人

两条各长600mm的线（始用粗线，熟练后用细线），一个纸筒，（手捏不扁）长约500，直径65mm。线吊在横杆下，纸筒系在线上。

表演者认真放松身体后，小声连续发“哩”（高音）字

咒（诀）七次，为一遍。此时，神在百会意守命门，“哩”数遍至百会穴开启为止。然后，手轻松地抓住纸筒，固定好掌型（不要用力握，手指不内勾）。一意凝神百会稍许。用中脉纳气法，从百会穴向脑里突然用力吸气。是用强烈意识沿中脉向会阴内吸气，而不是口鼻吸气。这是内呼吸的一种。当时，真气就会把全身浮起，至少有被提起的感觉时才能表演。趁全身浮起的瞬间就悬身于纸筒下（图141）。百会大纳气后，内气自然（或用意）从中脉向全身散发。再辅以胎息及意想放松法用以保持悬挂的时间。一般悬空半分钟就算成功了。功夫越好，就越不同。


（图141）

这种心法有违常规。人们似乎有疑问或异议。那好，请实践体验一下，反正不用多少时间，不会有危险，不特别多浪费财物。必须承认，能运用此心法的人是长期苦练出来的，他们的水平已非泛泛。因为他们人体五轮（顶轮、喉轮、心轮、脐轮、阴轮）已回到中脉主轮上来了，具有充足的各种信息和能量。他们善于使神意去调动内气内劲，又能使用胎息法者的水平确实非常人可比。自然是个中诀窍心中自知。事怕有心人，任何人都能运用这种心法的。

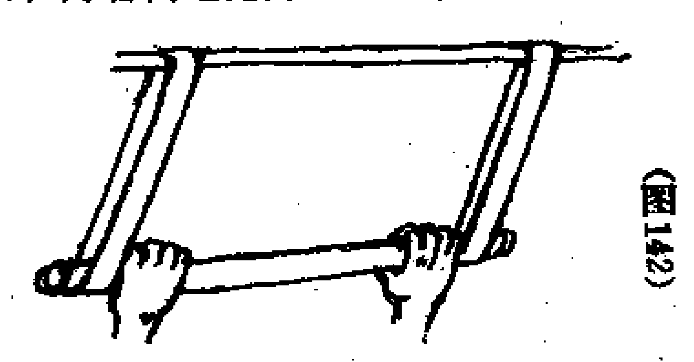
一般使用“哩”字诀，都为了降气或发力。气机是向下的。这里发“哩”（读hēi，也可各自寻音，有人读hèi时气感更明显，是由于各人体、意、神等诸因素不同的缘故。各门派对“哩”声的应用也不尽相同。）声是代表神之声（咒）。发声的口型是微开口，平舌喉声，为上冲音，声响

尖脆上升，因此，头部有发麻发凉穿透的感觉。此声虽自喉部发出，意气却是自命门开发。因此，要将意放在命门穴里而神必使其集中到百会穴上。目翻向上看即内视百会。连发此声，藏密称"叫开天门"。在这里是为了疏通天门，给中脉传达信息，为用百会内吸气作准备。

一般的轻功是从十四部的某些经脉由下向上运气，是提升法。现别具一格是用降法。且不走十四部经脉而独行中脉。各有所长，读者诸同道揣摸实践，只要刻苦认真，一定会得心应手。

2、纸吊灯管悬挂人

准备：完好的日光灯管一条。牛皮纸粘牢成直径约0.3米的纸圈二个，或用薄白纸做成。竹扛一条，助手二个，肩扛竹扛，纸圈套在竹杠上，灯管穿于纸圈内，表演者双手抓灯管（图142），灯管离地比身高一厘米。



（图142）

表演：能任意将气流注在某穴位上的读者，不需诵咒，谨用意念，以垂直式或螺旋式将气从足三阳经（足阳明胃经，足太阳膀胱经、足少阳三焦经）往上提升再从督脉到百会穴储存（流注集中）。此时，身体会感到轻飘飘然。内气上冲的强弱可得到大小不等的轻感。气往上提升的同时，眼

跟着上视灯管，并内视意守百会穴，同时手握灯管将身体悬空。能将内气聚于百会多长时间，则能在日光管上悬吊基本相同的时间。时间过长，可能出现头晕涨，血压升高等不适。

二、表　演　术

此法不必弄虚作假。运用力学原理和适当技巧就能表演。同样令人心悦诚服。没有掌握技窍是很难表演的。

准备工作同上，但应用牛皮厚纸做圈。

初次，要用二张纸包住手抓的灯管，以防不慎时灯管破裂扎伤手。准备好以后，表演者必须是胆大心细，不慌不忙，身心放松，又要全神贯注地开始表演。

站于灯管下，用双手的指根部（四指在上，拇指在下）都握在靠近纸圈边的灯管上，越靠近纸圈越好。手掌平面用力，指尖指关节不要用力，指尖更不能内勾。这里，手用的仅是极轻的拿住灯管的小力，能把灯管固定在掌心中即可，也可以说是定力，象活板手旋出预定宽度，固定在那样宽度内使的力一样。两手使的微力要均匀。固定好后，稍停，用意再次放松身心，不使有半点急燥情绪。抬头看着灯管，脚下蹲，手轻轻地伸直。吸气提肛收腹，用腹肌内收缩力把脚提离地面。就是靠腹肌内收缩产生的浮力把足提起的。这是关键的技窍，不可不认真实践体验。脚离地时，手不要下拉，更不要突然用力，也不要使灯管摆动。能有“手无处借力”的想象和全身只有纸一样轻的意境为最佳。腹劲一提可趁势使足上升于头倒翻悬挂（反臂式悬挂），再把双足从灯管下头上的空间穿过还原成正面吊臂。也可以直接吊悬在灯管下达20秒钟以上静止状态。

不管体态的肥瘦，只要能理解和掌握以上技窍，立时就

能表演纸吊灯管悬挂人的"轻功绝技"。

三、药　方

药练轻功秘方：

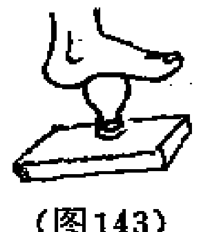
茯苓　桂枝各200克研末，加蜜糖做成丸，指头大小，每日三次，每服五丸。酒送服，三至五日见效，一天比一天轻。最后身轻如燕，纵跳如飞，至不想再轻时停服。

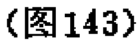
第四节　电灯泡上练平衡

一、运气、心法

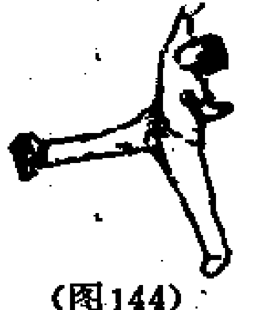
随手拿来一个灯泡，没有裂痕不松动就行，横放竖放都可。现我们谈谈在有灯座通电的灯泡上怎样表演。

先检查灯泡是否松动，安放是否平稳。脱鞋者擦干脚。站在点亮了的灯泡前认真放松全身，入静意守大椎稍许。右足涌泉穴轻轻踩在灯泡顶端，垂直缓慢加力（图143），并使身体稍前倾，在前倾30°之前以意将脐下丹田的气从大肠经、小肠经、三焦经其中之一条经脉运到大椎穴，并意守之。身前倾30°以后，深吸一口气，意想地气从膀胱经、胆经足两小趾提升到大椎穴，仍意守之。同时使身体缓慢下俯，只使腰腹等部位动，踩灯泡的脚不能动，上肢和腿基本达到90°，两手侧平举的同时把大椎之气散开在整个背部，另一足向后缓慢抬起，全身形成胸腹面朝地、头及两手左足基本上处于同一平面的平衡桩（图144）。此时的背部已是全身的最高部分。





（图143）



（图144）

能够将气提升到大

椎，升后开放于背部，则此俯向平衡桩可以在灯泡上坚持得长一些时间。

二、表　演　术

也不必弄虚作假，用力学原理和平衡理论指导，就可作此项表演。自然不能称为正式的轻功。可有一点联系，所用的某些心法是相同的。

能在安装数个电灯的灯板上，或单个竖放灯泡或横放的灯泡上进行表演。都应注意首先检查安全。

以单个灯泡横放地下进行表演为例简介如下：将地板扫干净，不使有砂粒，最好用布垫在地下和灯泡两侧。用软布塞满灯泡两侧然后表演的成功率更大，穿鞋或脱鞋进行均可。

放松闭目，不想别事，默默站立一二分钟。想象全身轻轻松松，心里想着脚板底凹处，似有气往身上抽。开眼平视，用脚板凹处轻踩在灯泡上，选择灯泡的最高处（即承压的最佳点）及检查自身的重力点是否放在涌泉穴上。是否能使重心处于灯泡受力中心的垂直线上。选择好后，用尽量轻的力，轻轻一下就踩上灯泡上面。不要三心二意，更不要害怕它会破碎。注意不要让鞋跟碰灯泡。也不要突然加力到灯泡上，更不要两旁摆动身体。一足踩灯泡，两臂平肩高横伸两侧，掌心朝天。另一足收勾于踩灯的膝弯处，保持身体平衡。

关键是使身重心在灯泡受力中心的垂线上，意在脚板凹处（涌泉穴）想全身轻。

三、药　方

气血补剂——人参荠菜汤（少林方丈用方）

修习轻功之人，开始时，多服用补气补血之药，用以增

强功效。气血两补之方剂很多，现抄录德禅方丈用方。老方丈曾用此方治疗数百名气血两虚，全身浮肿、四肢无力的老年患者。其方如下：

红人参15克　熟地30克　黄芪30克　白术12克　茯苓　山药　荠菜根各32克　大枣三枚　紫河车16.5克

水煎服，连服三剂。有补养气血之功。

第五节　灯 上 散 步

一、运气、心法

1、灯上散步

准备：制作长串电灯板块，每九个灯泡平整排列三纵队方阵，共5—7个方阵。相隔300 mm左右（视步幅大小而定），一字排开，整平，垫稳，然后通上电。

站在灯板一侧，认真放松入静。然后，闭目，合掌于胸前，默诵“仙”咒（用重楼发声，使其振动，不让声音给别人听见）数遍。全部神意集中于头部，心诚意专，若同时意想自己处于一个虚无缥渺的天上“仙界”中，九遍后，觉得头皮胀麻，百会穴震动，全身之气上升集中到头部，身体就会发轻。即可表演，有相当部分人未出现身体发轻情况，又要开始表演了的，则使用内劲吸气法：用强意念把气从脚下向体内吸，即用内劲将下身的气尽量快速吸起提升到上丹田，气到位后，收肛缩会阴、外阴，收腹。能内吸提气到头部，则周身气血散布，身体感觉浮起发轻。此时，开目，稍仰视（可瞬间向灯板上看），一举足踏上第一块方阵，中间一行的中间那个灯泡的顶端，即九宫图应五的位。注意用涌泉下落灯顶，垂直起落足后不要左右晃动。另一足踩落点同

样是第二方阵的最中间一个灯泡的顶端。摆手时，以意将从足下提升起来的气引到手上，再用劳宫垂直向下拍出。所以，在移足时要有从足下向上提气的意念。垂直提足，起步平快，垂直落脚，轻轻盈盈。手足的摆动起落更要配合好，起足时摆手提升内劲气，就能使身发轻，保证垂直浮起不失重心。移足时，轮换用掌向下垂直发出内气，以增加浮力，保持身体的平衡。能如此运用向第三……n个方阵灯行进，可在灯上散步走百米没问题。而一般表演能走五七步即为成功。

内劲提气法和劳宫穴垂直发出内气向下拍击，可象拍击皮球那样会产生反作用力，内气越强，其反作用力就起大，产生的轻功效应就越强大。就是这一轻功的秘窍和理论概述。

轻功的神秘被笔者泄尽矣！愿知之者，行善积德，弃尽诸恶，不枉笔者一片违师训之良苦用心！

注：青光眼、高血压患者禁用“仙”咒。

2、纸片上散步

准备：一张长三米许，宽约160毫米的牛皮纸片；功深者用一般光面薄纸。以三对大夹（两头合一对，纸的$\frac{1}{3}$和$\frac{2}{3}$长处各用一对共六只）夹紧纸的边缘。夹纸处160×10mm。三对夹均固定在框架上。要求夹口平正，不将纸夹断，又能将纸夹牢。框架做成能前后移动300mm以上距离。表演前利用移动设备将纸片拉平。

运气法可用同“灯上散步”。能在牛皮纸上散步，即可在很薄的纸上站立。

也可用下法试验：

表演前五分钟和表演时，一定要使自己心平气和，不慌张，不紧不急，此为先决条件。

于表演架前闭目入静1—3分钟。神、意、气沉于涌泉穴，欲升先降，把气向下沉降，顺下沉气时放松全身。踏上纸片之瞬间，开目稍上视，意守百会，同时以强烈意念猛然（形容而已，实则内劲凌虚法）从足三阳经将气抽提（运）上大椎、百会；待气到百会即收肛、缩外肾、提会阴、收小腹，然后缓缓伸出一足，保持均匀用力，又是轻缓地落在纸面上。这用的是日常练就的习惯，也不用眼去看落脚点。要求神在百会，意在脚并用意向上提气。不能低头看纸，更不能将意气沉注于足下。能将神、意、气均停住于头上为佳。足初落于纸上时不能聚然用力，特别是移动另一肉时，第一足要坚持相对静止态。落足时的半秒时间内仍讲究缓慢匀称地增加荷载。足板用力一致。迈动足时，前足同样不能下蹴，而是在再用意提气时，平起脚板。

第二足踏到纸上没出问题时，则肯定全盘表演将成功。始终用同一诀：轻、快、匀、静。控制尽量小的动载曰静。整个足板用力一致曰匀。此足一沾纸，另一足立即随内气提升曰快。如蜻蜓点水曰轻。用四字诀走完全程。要达到此四字诀是需落一番苦功练习的。能否表演取决内功修为和日常的平衡性等练习。

3、一苇渡江

此为高级轻功运使法。

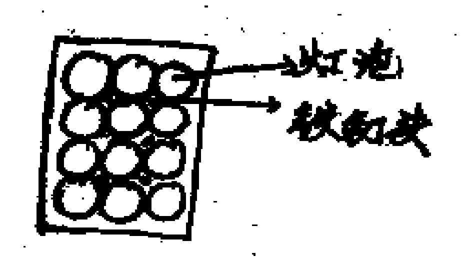
在江面上放一枝苇，或大片木叶，于其上以意念辅设一气场，或称能量场，人踩在上，借助于苇叶的张力，水的浮力和自己能量场的作用力即可安全渡江而去。

关键在于，自己已具有相应的能量，并能发放于一固定的地域上。

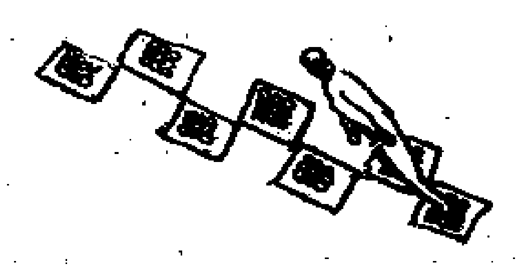
达摩“一苇渡江”是内丹修炼心法。现仅借用名词而已。

二、表 演 术

制作及准备：十二个灯泡分为四纵队，灯泡是紧靠在一起的，制成一块板。在第二三纵队之间和第一二及第二三横列交叉处，必然有二个空位。在此空位上钉上两条坚固的比灯稍高和灯泡的颜色基本一致的钉或玻璃柱（图145）。共制作3—12块。排列顺序是：1、3、5、7…块在一直线上；2、4、6…块错开离单数直线约70～100mm（视表演者散步时前后两脚横向距离多少而定），两块板之间隔开半步（图146）。



（图145）



（图146）

表演前，可通电亮灯，若所做之钉柱过于明显则不必通电。摆平放稳后立即表演，表演结束马上搬走。

表演时，只需看准落足处，用足踩钉上行。

三、功法、药方

水上飞行术

（一）内功

修内丹大法至第四阶梯以后重点意守中丹田。若没有内

功基础，本术至少多费五年时间才成功。

（二）飞跑

两小腿束上砂袋或铅瓦（铅铁均用猪血浸煮过数次）。初重一公斤，渐增至五公斤。每日用足前掌在平地上迅跑，至筋疲力尽为止。约三月后，选在山地上飞跑。

飞跑旨在练习平稳快捷。跑山地先缓后陡，负重意在增加下肢实力和身体的灵活性。久负重即有轻感。八步均要提升真气后练习。

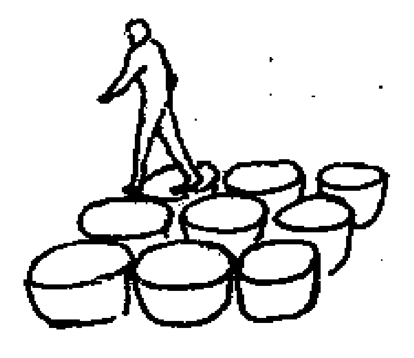
（三）奔崖

半年后，负重在悬崖峭壁等不平处亦能飞奔自如时改练下步。

（四）砂道

在七个箩筐（也叫竹箕，上口圆下底方，箕重约十斤，能贮砂二百斤。布成七星阵。）或九个（五个也可）大水缸（缸中盛满水或砂，缸外束紧竹绳）的边缘上，走八卦步、梅花桩步或九宫步（图147）。初时，身上负重量由轻渐增重，而箩筐或缸中之物则由多渐少。练走圈至砂水没有，仍能在箕缘或缸沿上行走。初时走一二步即下跌，至九宫图均能从各入口走完一趟而不用下跳时改练下步。也可以在负重三十公斤左右，筐内物略轻于体重时且轻稳自如，即可练下步。稍有成即可演“灯上散步”。

本法及以下各法目的是使身渐轻稳，提高平衡性。达到轻身浮功之目的。



（图147）

（五）纸道

用厚约三四寸棉纸铺于箩缘或缸沿，人行于上至足印不明显下陷时，改练下步。

（六）木道

用细长之木，架在两高地之中，初木悬空离地不过一米，人于木上往来飞走。因功夫尚浅，所以木动荡不已，直练到人行其上，而木丝毫不动时修练下步。

（七）绳道

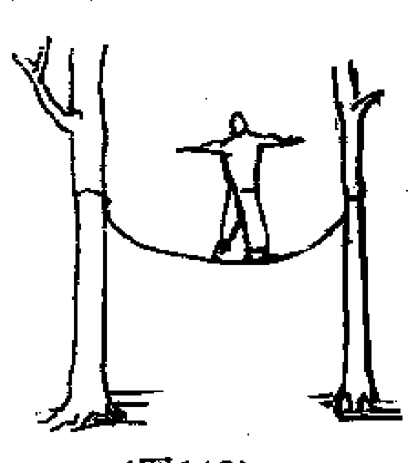
易木为系一粗绳于二树之间，人于绳上行走。初时，绳摇摆下陷，直练至不摇不摆时改练下步（图148）。

（八）线道

由用粗绳到细绳后改用粗线细线，继续在其上行走，练至入行线上不荡不摇时改练下步。

（九）一线飞河（又名一线穿）

将绳或线两端系于河之两岸，绳之中段（后期用线）几乎垂在水面上，仍按前法练习，能行走自如则大功告成。



（图148）

九步练习最少十年时间。功成之后，在水面上略有托借之物，如树叶、芦苇等，人即可在水面上飞行。

修习此法，少林师傅常告诫弟子："务必静心虚气以习之"。"宜朝夕从事，不可随意作辍。""不可轻显技术。"

九步练法，也可分作二十一步练习。每一步都有其不尽相同的心法或运气法。

洗腿方：负重习练此术毕，均需用地骨皮，食盐各等量煎药水热熏洗双腿、脚。

飞行丹秘方

制川乌、制草乌　红花　当归　川黄（或独活）　续断　羌活　杜仲　乳香　没药　朱砂　自然铜　麻仁　加皮　寄奴　茜草　血竭　牛膝　陈皮　故纸　骨碎补　紫背天葵　土鳖虫　紫金丹

上二十四味各五钱，研为细末。练功前服用。每服一钱（或五分），黄酒送服，理门白开水冲服。服后练功可使功效提高。有活血化瘀、强壮筋骨等功效。

注意事项：

1、要循序渐进，不能盲修蛮练。否则，于功无补，还可能对身心有所损伤。如：所穿的砂衣、铁鞋或所绑之铁（铅）瓦，每隔一定时间加重一次，增加多少重量均有规定，如不能适应，宜推迟时日。未到期，不要加重、也不要超限，不可贪功冒进，俗称不可躐等。方法上要循序渐进，在练功强度上更须循序渐进。勉强不得，蛮练不行。

2、起居饮食也要有严格要求。首先要有充分的休息时间。每天不少于8小时，若内功练好了，可少于8小时。其次，要吃得饱吃得好。多摄取高糖、高蛋白、低脂肪食物，包括各种维生素、矿物质，尤其是要有足够的铁质。功成前后均须注意。

3、要保证身体气血的畅通。所穿绑之物在睡觉时要暂时脱去，用手多揉摩被捆绑部位或用热水、药物熏洗。要时刻注意放松全身，以利气血的运行。若带铅瓦睡觉，则睡眠连续时间不可过长，中间必须起床散步或练功，以保证气血

畅通。

4、要练养结合。每天要有足够的温养内丹的时间。注意硬练的同时，不可缺少软练（内练）。不论是练提气法（顶功）还是铁踢碑还是走绳踩筐，均应加强培补丹田元气，否则功夫难达化境。

5、本小册子重在叙述表演法，又因某些内容写起来占的篇幅过多，所以，对部分功法仅作一般性介绍，若要修炼，应具备法、财、侣、地诸条件。以免时间浪费，功效不显。

第六节　气球上再见

一、运气、心法

二人表演，需要大气球二个，吹成300～400mm直径大小。三合板三块，550×550×3mm。每人将一气球放于表演台两侧的台上，（台要扫净）再将板放在球上。

自然站立，注意入静放松全身。然后开始运气。意守百会穴，用内深吸气法（即从身体内部，自下向上远距离一次性提升真气之法。）两掌心朝天缓慢上抬的同时，从涌泉向体内提气升至下丹田汇合于中脉，提气到百会穴。内深吸气开始时，先昂头缩大椎穴，眼内视百会，然后用耳根劲。（当双手开始上升，头又昂过以后，把下颌微微向后下方收缩。用意将耳垂往下拉，把近角孙穴的耳往上拔，此时后颈自然绷直，头顶发胀。做得合度，脑海即有“嗡”或“轰”声响，就可把任脉和冲脉与中脉的气机上升，气则集中头部矣！身体很轻快地上升。）在进行昂头后竖颈提耳根的同时，把一足轻轻地踩上三合板。身体重力缓慢压扁气球，若没有压破

它，则说明应该迅速把另一足也踩到板上，此后，收缩前阴后阴会阴，以防止真气下降。当另一位表演者也作完了上述动作后，两人各自向对方和向观众作各种告别状，结束。

二、表　演　术

两人或一人表演，用好气球二个，充气直径350mm左右，玻璃一块（800×500×3mm）置于两个气球之上。选上品气球，场地、玻璃没砂粒。

认真放松身心，不要有丝毫紧张。然后想着脚板下（即意守涌泉），脚下好象踏在云层上一样，自己身体轻飘飘地悬浮着，约二分钟。一足轻缓地踩上两球中间的玻璃上，昂首看天，再想象全身又轻浮起来。此时另一足既迅速又轻轻地也踩到玻璃上面（图149）。前后均注意要缓慢增加力量，不要有意识增加重量，不让身体摇摆。向观众作挥手或抱拳等告别状。

如果表演仍未有充分把握，则于气球内塞入另一个气球，再充气。实际上是用四个气球作表演了，再无把握，则说明自己沉不住气，太毛手毛脚，因为，四个气球完全能够承受体重了。

多次训练后，在一个气球上也能表演才算合格。

（图149）

三、功　法

空中浮扬开发法

空中浮扬是一种脱离地球引力，身体离开地面，浮在空中的特异功能，为瑜珈功法。

（一）基础练习

按先后顺序有：体位法，基本呼吸及调气法、曼特拉和冥想。

在初期，要做完体位法须用45分钟，呼吸和调息用30分，结合曼特拉冥想无触轮20分钟。由于身体素质距掌握特异功能所需要的要求相差甚远，所以，很可能出现发烧等热性症状和惧冷等寒性症状。若体力仍好且意识清楚，即使出现上述症状，也是提高身体素质过程中的暂时现象，属“水与火的洗礼”。应继续练下去，很快就会有收获。在接受水与火洗礼时，首先打通人体右侧的品格拉脉，这时，可能有发烧等热症。然打通人体左侧的苏叔姆纳脉，可能出现发冷乏力，疲倦等寒症。两脉打通后沉睡的蟠龙警醒它将沿伊达脉直向上行，上升至喉咙处时，人体灵感开始觉醒。这表示练习者已通过第一阶段，以后可按自己的意愿去开发各种超能力。

1、体位法

（1）泄气体位

a、仰卧伸直腿，手置于身侧，掌心向下。

b、右腿弯曲，双手抱其压于胸前。左腿不用力，伸直。

c、充分吸气，慢慢吐气，手臂用力使右腿膝盖接触下巴，自然呼吸，保持此姿势20～30秒钟，左足仍伸直不动。

d、吸气，腿和上半身恢复*b*势。

e、反复做*bcd*共三次。

f、做完*e*后回到*a*的姿势。

注意：此节曲腿时，要保持腿在身体正上方，不能略向外偏。

（2）鹭鸶体位

a、双腿前伸坐在平处。

b、背部挺直，左腿弯曲，双手抓住脚踝，使大腿与小腿贴住。此时左足板踏地竖膝。

c、双手抓住左脚掌抬高。腰不曲。

d、慢慢吸气，伸直膝盖，同时腿部抬高，完全伸直后停息，眼睛注视左脚大脚趾，保持此姿势5秒钟。

e、慢慢吐气，抬高左脚，使小腿贴住额头，停息，保持此姿势5秒钟。头可稍曲。

f、慢慢吸气，左腿离开额头，回到d的姿势。

g、吐气，弯曲左膝盖，再以c、b、a的顺序恢复原状，然后换脚做同样的动作。

注意：背部要挺直，不可因小腿贴不到额头而弯下背部。背脊弯曲则无效。

（3）头部接触膝盖的体位

a、坐下两脚伸直。

b、左腿弯曲，脚后跟接触会阴部，弯曲的左腿平放在地板上。双手轻按于右大腿旁。

c、双臂伸直，先以右手拇指和食指抓住右脚脚趾，再以左手食指和拇指重迭抓住右脚脚趾。注意右膝不可弯曲。

d、以c的姿势缩紧小腹，吐气，然后慢慢放松小腹吸气。

e、慢慢吸气，下巴抬高，背部挺直，充分吸气后，保持此姿势5秒钟，手仍抓足趾。

f、慢慢吐气，自然放松下巴、背部、腰部，并往前倒下，使额头贴住右腿膝盖。此时双肘接触地面，夹住膝盖外侧，背部弯曲。左足仍曲住不变。

g、自然呼吸（朴飘译本为“吐气”），上半身往前倒，两手抓住右脚大趾，额头向前伸，此时胸部、腹部要贴住右腿。背部伸直，当胸、腹完全贴住小腿时，停息，保持此姿势10秒钟。

h、吐气（朴飘本为“缓慢吸气”），头部沿膝盖后移，慢慢抬高上半身，恢复*c*的姿势。两手放开回到原状。

i、稍休息一下，换伸左脚做同样姿势。

注意：在整个过程中，腿要伸直，伸直的腿的膝盖不能弯曲。如初练时抓不到右脚趾，可先抓住脚踝或膝盖，再多加练习，就可抓到。

（4）伸直背部前弯的体位。

a、坐下两腿伸直，背竖直。

b、左腿弯曲，使左脚背贴在右大腿上。两手按于臀部两侧。

c、左手绕过背后抓住左脚脚趾。

d、右手的食指和拇指抓住右脚大趾。此时，右（朴为“左”）膝不可离地，双肩和右脚趾构成等腰三角形的三个顶点。注意肩膀不可倾斜。

e、慢慢吸气，背部挺直，保持此姿势5秒钟。

f、慢慢吐气，上半身压下，依脸、胸、腹部的先后贴住右腿。保持10秒。两手抓足趾不变。

g、吸气时，慢慢抬高上半身，先放开右手，再放开左手，左脚慢慢向前伸直，然后换腿做同样动作。

注意：此体位与（3）体位不同，背部必须经常伸直。

（5）金鱼体位（双脚）（朴译作“鳄鱼”）

a、身体平躺，面朝天。

b、脚趾前伸并拢，腿部伸直，一面吸气，一面缓慢抬高两脚，使脚与地面垂直。双手左右伸直置地上。

c、一面吐气两脚靠向右手指尖处，脸反向左，两眼注视左手指尖，吐气，保持此姿势3秒。

d、回到b的姿势，吸气。

e、两脚抬高向左倒，以同姿势做。

f、两腿恢复与地面垂直，慢慢放下回到a的姿势，一面吐气。

注意：背部尽量保持与双手垂直

金鱼体位（单脚）：

a、身体平躺，两手左右伸直，面朝天。

b、左腿伸直，慢慢抬高至与地面垂直，吸气要缓慢。

c、左脚向右侧着地，同时脸却朝左，眼睛注视左手指尖，一面吐气，保持姿势3秒。

d、左腿抬高，慢慢恢复到与地面垂直，同时脸部回转，一面吸气。然后慢慢吐气，回到a的姿势。

e、稍微休息后，换腿做同样动作。

（6）扭转脊椎骨体位

a、坐下两腿伸直。

b、左膝弯曲着地，脚后跟贴住臀部右侧。即右脚在上，手自然撑于身侧。

c、右膝弯曲，使右脚越过左腿，右腿尽量靠近上身。此时已成双曲脚。

d、右手先放在臀部右侧的地板上，左手臂贴住右腿，伸直抓住右脚掌。做完以上姿势后，右手按住腹右侧，两足不变。

e、缓慢吸气，脸部和上半身向右转，吐气。此时注意将下巴托起，背部伸直，尽量扭转并吐完气，保持此姿势10秒钟。

f、上半身回到d的姿势，然后左手离开右脚掌，身体朝向正前方，恢复a的姿势。

g、稍为休息后，换脚做。

（7）飞蝗体位（单脚）

a、身体俯卧，手臂伸直，手掌贴地于身旁。

b、下巴尽量往前伸。

c、左直腿不动，右腿伸直后慢慢抬高，缓吸气。此时注意骨盘不可离地。

d、右脚抬高到最大限度，有意识地伸直手指和脚趾，停息，保持此姿势10秒钟。

e、右脚慢慢放下，呼气，右脚着地时放松全身。

f、脸侧面着地，休息后换腿做。

（8）飞蝗体位（双脚）

a、身体俯卧，额头着地，握拳平放在地板上。

b、双腿并拢，慢慢抬高，缓吸气。

c、尽量抬高后，停息，保持此姿势10秒。

d、双脚慢慢放下，缓吐气。

e、稍为休息后，重复再做二次。

（9）飞蝗体位（全身）

a、身体俯卧，双臂前伸着地。

b、将双臂和双腿一起抬高，缓吸气。

c、双臂和双腿尽量抬高后，以腹部支撑全身，自然呼吸，保持此姿势20秒钟。

d、双臂和双腿一起慢慢放下，缓吐气。

e、双臂和双腿落地后，身体放松。稍为休息，再重复做二次。

（10）眼镜蛇体位

a、身俯卧，额着地，腕臂曲，手掌在胸部两侧着地，脚拼伸直。

b、吸气，按额、鼻、下巴的顺序，接触地面后抬高颈部。呼气，胸部着地，背部挺直，脚不动。

c、以双手支撑上半身，用力向后挺至腹部不离地的程度。

d、双臂挺直，身体向后仰，直到耻骨着地。

e、上身尽量后仰，缩紧肛门，从*b*开始慢慢吸气，保持此姿势 5 秒。

f、与前顺序相反，慢慢恢复原状，吐气。

（11）树木体位

a、双脚并拢直立，双手下垂。

b、左腿弯曲，以左手抓住左脚踝，使左脚后跟尽量接近右腿内侧上端，脚趾朝下。

c、左手放开左脚，左脚保持原位置，左手和右手在胸前合掌，保持20秒钟。

d、缓吸，双合掌后，尽量向上伸直，自然呼吸，保持此姿势20秒。

e、手掌回到胸前，两手分开，然后将左脚放上，缓吐气，回到*a*的姿势。

f、稍为休息后，换做右腿。

注意：如无法保持平衡，不要砰然放下，最好缓慢放下。

(12) 三角体位

a、双腿靠拢直立。

b、两腿左右分开，成35～40度夹角，垂手。

c、双臂侧举，与肩同高，臂掌伸直，掌心向下，同时吸气。

d、翻左掌向上，注视左手。

e、缓呼气，双臂伸直，上身向右侧弯，以右手掌置于右腿上来支持上身，当两臂形成的直线与地面垂直时，视线离开左手，转看上方。

f、左手臂经正上方向右压，使大臂贴住耳朵与地面平行，成右弯上身势。

g、做好自然呼吸，保持f势30秒。要意识腹肌放松，拉伸充分。

h、与上相反的顺序慢慢回复b的姿势，吸气。稍事休息，再换方向做。

(13) 倒转体位

a、仰面卧，手臂在体侧伸直，掌心着地。

b、双脚拼拢，慢慢抬高，吸气。到两腿与地面垂直时停止呼吸，保持此姿势5—10秒。此时，脚趾不要用力。

c、以抬高双脚两倍的时间慢慢放下，同时吐气。

d、双脚着地后，身体放松。稍为休息后，重复bc动作各一次。

e、手掌用力，一面吐气，同时抬高腰部。

f、双手支撑腰部，身体弯曲成"<"形。

g、保持此姿势60秒，缓呼气后复原休息，时间与f同或加倍。

注意：保持f势时间，从一分钟始，每天增加一分钟，一月后保持30分钟。休息时间也相对延长。休息时，务必保持“死尸姿态”。倒转时间增长，可能引起腰痛、胃病，这是身体反应过敏所致，最好忍痛坚持做。另，开始练体位之前，先将头部旋转数次，再做软身运动。

（14）死尸姿态

a、仰躺，双腿分开约15度。手臂稍微离开身体，掌心向上自然着地，眼轻闭。

b、要意念手指、脚趾朝向心脏，使全身处于慢慢松弛的状态。

c、身体放松，过渡一段时间。

注意：该姿态不仅用于倒转体位，做其它体位感到疲劳时，也可用此势休息。

瑜珈练习，并非坚持练习有效，适当的紧张和松弛也极为重要。使身体得到适当的松弛，必须熟练死尸姿态。做完此势，先慢弯曲手脚后再起身。

2、呼吸法

（1）基本呼吸法（一呼一吸为一息，共20息）

a、端坐，腹部收紧，两鼻孔同时呼气。

b、腹部松弛、吸气，等充分吸足后，停息。

c、从胸、腹顺序吐气，时间与吸气相同。要注意吸气、闭气、呼气的时间要保持相同。如延长吸气，则闭和呼气时间要相应延长。感冒鼻塞时，可利用嘴呼吸，但嘴不要张太大。呼吸要把注意力集中于尾骶骨附近。

（2）斯克哈·布鲁法加调气法（六十息）

a、端坐。腹部收紧，自两鼻孔吐气。

b、右手食指按在眉间，拇指塞住右鼻孔，自左鼻孔入息，按腹部，胸部的顺序吸气。

c、当胸部吸满气后，以中指、无名指、小指塞住左鼻孔。

d、放开右鼻的拇指，由右鼻慢吐气，腹部要用力把气全部压出来。

e、然后从右鼻孔吸气，左鼻呼气。左、右各做三十息。

注意：入息与出息时间1：1，熟练后，改为1：2或1：3。

3、冥想与曼特拉

冥想就是意念和意境的结合，在练习中，冥想可帮助练习者的精神进入高境界，有助于身心的协调。曼特拉本来并无任何含意，只是一串音符，后来在唱念这些音符时，象给曲子填词似地加上了一些象声词。在唱曼特拉时能改变练功的气氛，使人进入一种神秘和无我的境界。

无触轮开发法（朴飘译本为“开发阿纳哈达·柴克拉的技法”）

①坐成莲花坐（即端坐）：坐下后两腿前伸，右腿弯曲，让右脚背贴在左腿根部，然后左腿弯曲，使左脚背贴在右腿上。即中国的双盘坐。手成开莲花的手印，十指分开，使指自然弯曲，拇指和拇指侧面相碰，两小指侧也相接，掌根离开，两掌成竖捧小皮球状，置于胸口前，指尖朝天。

b、口唱曼特拉“阿伊马”。扬音在“伊”，“伊”和“马”音要拉长。（朴译为“爱”“马”。“爱”是重音。）

c、唱的同时观想两乳头和体中线交叉处的六角形，即中国的膻中穴内。

d、持续以上动作二十分钟。即一面唱一面冥想。

（二）空中浮扬开发法

以上基础练习有一定基础后，尤其是在调气法熟练掌握，习以为常时才可开始此项专题练习。

（1）应继续练习各种体位法。

（2）在熟练调气法后，再逐步把吸、闭、呼的时间比例调至1：4：2。

（3）双腿交叉迭坐，双手放在膝盖上，膝盖呈稍微张开的状态。

（4）将意念集中在腹部丹田附近（巳舍轮）。此时喉咙呈半缩紧状态，两鼻孔同时吸气。吸足气后，喉咙紧缩，意守丹田。同时紧缩肛门，使布兰纳气（位于鼻子至心脏，能接收、溶合宇宙能源，呼吸时布兰纳气及宇宙能源一起吸入体内。）和阿巴纳气结合（阿巴纳气，位于肚脐至脚掌处，有清洁身体，去除污垢的作用。）

（5）喉咙打开一半并使肛门放松。从鼻孔以中等强度吐气。此时喉咙会发出声音，注意应以嘴部上端发出声音。（朴译本为“靠近口的上部不能发出声音”。）

（6）从(4)至(5)反复做十次。

（7）上结束，用吉祥坐，即将脚掌分别夹在另一腿的大小腿之间，上身挺直。

（8）意守脚掌，以产生新气。

（9）产生新气后，将其由小腿内侧通过大腿内侧，最后引入尾骶骨，并意识集中于该处5分钟。

（10）把意念移至命门，五分钟后移至夹脊，五分钟后再转至风府（后脑部中心）。所产生新气随意念同时上移。

（11）然后使用那些能源，将位于百会附近处的银白色

梵字溶化。（朴本为“白银色哈姆字（梵字之一）溶化”。）

（12）溶化的梵字会变成清凉甘露会滴在膻中穴（无触轮）、肚脐（圣居轮），下丹田（已舍轮），意念应引导甘露在各轮处停留五分钟。

（13）自（8）开始，左右脚各做四次。

（14）重复练习后，再把意念集中在下丹田，以产生心气（能源，相应气功中的内气），此时把肛门紧缩，并把心气引入尾骶骨（根持轮），然后上行至命门，至夹脊，至凤府，以前述方法溶化梵字。

（15）把溶化梵字的甘露，依序滴在除杂轮（近喉）、无触轮、圣居轮、已舍轮（下丹田）。并分别停留五分钟。

（16）把（1）至（14）所有步骤必须找适当时间，每天做十次（左右各五次）。

（17）上述练习完后，开始做净胃术。准备十七公分宽，三米半长的干净布条。

（18）将布条纵向折半，放入口中慢慢吞下。咬住布条的一端不让全吞下。

（19）利用腹肌力量，控制腹肌向右转十圈，同时肛门紧闭。

（20）控制腹肌向左转十圈，此时先吐完气，然后停息，肛门紧闭。

（21）放松腹肌和肛门，慢慢抽出布条。

注意：第一天用15公分布条，后每天增加15公分。必须在用餐前练习，习后一定要吃东西。

（22）调气法练习。上强调应练到吸、停、呼的时间比为1：4：2并习以为常后才能按下述法训练。

（23）练完（21），用莲花坐。接着把右手食指和中指按在眉间，再以无名指和小指塞住左鼻鼻孔，以免漏气，左手放在膝盖上。

（24）以右鼻孔反复迅速出息、入息（20～50次）。

（25）把右鼻孔吸入的气全部吐尽后，以5秒时间慢慢吸气。

（26）以拇指按住右鼻孔，依次缩紧喉咙、肛门、腹部，停息20秒。

（27）依腹部、肛门、喉咙顺序放松。无名指、小指离开左鼻，以10秒的时间慢慢吐气。

（28）以同样方法，在交换鼻孔后，反复练习（24）至（26）。

注意：心脏病者忌练。正常人练到（24）时脑部发生不适变化时，必须立即停止。

空中浮扬法已全部介绍，须多遍苦练才能成功。

第 三 篇

内功功法

内　丹　大　法

第三章　内丹大法概述

聚神光（目光内视），集意念（神意归一）和动巽风（运用强弱不同的内气和外呼吸量），用这些“火”烹炼精气神合成的“药”而结成的“丹”，是在体内炉鼎完成的，故称内丹。儒叫婴儿，佛名舍利，道曰金丹，我们通称内丹。

内丹大法辅以十多种小功目，其容量较多。分清修法和阴阳双修两种练法，其程度较深。吸收了儒释道等诸家长处，容纳了《易经》、《奇门》、《道德经》、《黄庭经》、《参同契》、《楞严经》、《金刚经》、《大般若》诸经典术的理论精华。所以，称之“大”。“法”者，标准也。修炼内丹的一种规范。法，是佛家的道理。梵文 Dharma的意译，通指一切事物。不论是现象的、本体的、物质的、精神的，佛典都把它们叫做“法”。法，是道教拿妖捉怪的手段。内丹气功家之“法”是以神意用呼吸摄取元炁鼓炉烹炼之工也。

内丹大法就是一整套严密的，通过相应的方法锻炼精气、（炁、氣）神，旨在祛病、强身、延年、引发大智大慧的一种修炼规范。

气是水谷及大自然之气，炁即俗称真气，氣是带有色彩的能量流；精神含元精元神、识神、真神等。

东汉魏伯阳把侧重命功称为内丹术，把侧重性功称为神

仙学。内丹大法前五阶梯侧重命功，第六阶梯以后逐渐偏重于性功。可以说属渐法。由有为而入无为，先修命，后修性；又是由道入释的性命双修法。属上乘不二法门。

谭氏内丹大法分九大阶梯（步）。后四阶梯各分几小步不等。进入新的阶梯，少则用十多分钟，多则几年时间，以悟性决定。所以说，“师傅领进门，修道靠悟性”确是至理名言。长期的实践证明，正确修炼三十天左右（每天90分钟）即可气通大小周天。百日内可给修炼轻、重、软、硬功夫打下深厚的基础。若继续苦炼，在较短的时间内，即可更快地全部到达同类功法的上乘功效。

本功法可治疗五脏六腑及血压和妇科等数十种疾病。但，初期对阴虚质神经衰弱等症疗效甚微。

内丹大法的中期内容与金丹大药、灵宝毕法等有很多相似之处。“内丹”、“金丹”、“大药”、“舍利”，佛道等称谓不尽相同。伍冲虚曰：“大药异名虽多，只一真阳，即七日来复之义也。”这里的“七日来复”指大药。还指采大药前后，大药从七日神气皈根而来，又从火逼金行出坤炉而复。它的含义还指：当大药过关，任督上来下复，待其降完，接行卯酉周天一遍，左来右复。再行七日蛰藏之功，死而复生，这也是“来复”之义。吕纯阳曰：“七日采大药之玄机，当行玉液、金液还丹，卯酉周天，左升右降，十月养胎之功矣。”这里又暗含三个“来复”之义。也是本功中乘功夫修炼法。

七日采大药，所采的这个大药，也称上药，就是精气神。《性命圭旨》曰：“大药虽分神气精，三般原是一根生。”生于同一的这条“根”是什么？是心性！“凡夫生死

如轮转，只因迷却本来心。”（《性命圭旨》）。此心亦指人之本性、佛性。《坛经》：“自识本心，自见本性。”此心即性也。即然子曰：“本来真性号金丹，四大为炉炼作团。”此四大不是自然界之地、水、火、风；应是指人体百骸之和合。因此，我们更明确知道：金丹即大药，大药就是内丹，也就是精气神。而精气神同生于身心。儒释与道异流同源，这个源就是“性”，也可以说是“心”。（“性”、“心”自然不能划等号。）正心、修心是内丹大法功法的最基础的东西，也是最上乘的功法。修心，可顿悟圆通则直超彼岸。所以说修心系佛家了性之上乘功法。正心修心的入门法宝仅仅是以“诚”字为先为根本。《大学》：“欲修其身后先正其心欲正其心者先诚其意。”儒家也很重视“诚”。诚心修炼，心诚则灵，就能得“道”。愿各位读者，诚心修炼三十天，气通大小周天，都结内丹（产舍利）。然后，辅以天人、地人、人人合练功目，继续诚心修行，就具有搬运等功能，用以济世利民或祛病强身，长寿延年。

这里仅介绍内丹大法的一种练法。很适用于硬（外）功或轻功的基础功法和提高功法。

第四章 内丹大法功法简述

谨介绍男丹炼法，妇女亦可参照修习。

第一节 三调松和静

核心在“调”。

初调形、息、心；次调意、息、身；后调元神及气（炁和氣）。详见第五章。

智顗大师讲调形（身）有六：安坐处、正脚、解宽衣带、安手、正身、正头颈舌。以“不宽不急”为合度。

选安全无噪声的地方，不饱不寒时自然盘坐。把束缚身心的东西去掉，两掌轻按膝上，使身形稳，端正；嘴闭合，眼垂帘；含胸拔背，沉肩坠肘，虚灵顶颈；舌舐上腭，全身放松。

心平气和，使呼吸平稳自然。

似笑非笑。情绪安定，杂念排除，意识集中（方法：收眼光于鼻梁，眼观鼻准，鼻对脐，意气神光一並沉入下丹田）。做到和合四象（藏眼神、凝耳韵、调鼻息、缄舌气）。锁心猿，栓意马。每天作“五液归田法”2～3次。

第二节 “呵”气沉 离火降坎田

核心是“沉”。

形正、息、念平静后，使神集中于下丹田，气沉于下丹田，眼内视于下丹田，耳听息于下丹田，意守于下丹田的位置，现阶段指脐下一个蛋大小面积。以后指脐下之内一个立

体。在将意念神光(内视)集中到下丹田的同时，微启开口，在呼气时轻声念“呵”（音hē）字咒（诀），同时使喉头内部分气随意识下沉下丹田，并加强意念守住它。内视气随意沉降下丹田是此时期的关键。其实质也就是让体内精气神随着呼气同时向下丹田聚集。

全部练功时间里，吸气无意任其自然。呼气时重意念，“呵”音随呼气自然发出。音和气均是轻、绵、匀、缓、长的。仅自闻声。每“呵”一次气则应同时使气沉降丹田，再意守片刻（同吸气的时间），直到下丹田有暖信产生。

收功简法：叩齿36次，搅海后分六次吞咽，同时提肛收会阴。搓掌、擦面、括耳、搓鼻翼、横抹眼眶，具体见后，每功毕都行一遍。

时间及效应：10至15分钟后，下丹田发暖或有肠鸣、气窜等感觉，此为正常效应。有效应后续练5分钟，再静守下丹田几分钟后，改按下阶梯方法练。无反应，最多练三天，也要进入二阶梯。

第一次练功，可使体内热、口苦、喉痛、小便黄、大便秘结、热性牙痛等症状减轻或消失，对心病有辅助疗效。

第三节　住意气　凝神守下丹

核心在“凝”“住”两字。

双手结定印（男右掌放在左掌上，两拇指轻接）置于小腹前，自然盘坐。

使吸气不出地根（中丹田心位），呼气不过天根（下丹田肾位）的调息法，不再发“呵”音。

放松（用中脉放松法）入静（用观鼻脐法），凝神于下

丹田。

和合凝集。抱一守中，虚心实腹。是关键和内容，也是方法。

时间及效应：3—7天，每天2—4次，每次30—60分钟。

小腹丹田内由微温到暖到微热较热，内气有上闯下窜现象。小药已产，活子时到，采用“吸、舐、撮、闭”诀。

轻微肠胃疾患已愈。脾胃功能有所改善；大小肠、膀胱、肝、肾、心脏、分泌、排泄系统、血压、阳萎、月经不调（月经期停练一二天）诸症均有所好转。饮食增加，心神安泰，睡眠好，体重有改变。

第四节　似守非守　气冲三关

核心是“静”。

单盘坐。注意：眼不外视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不吟而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾。

“住意气”改为似守非守。即意守力（注意力）不再过分集中，而是似守住下丹田，但又不着意，意念好象留在下丹田，又好象不在。却没有其它杂念。是在“静”“定”中保持小腹内有热感。热意淡时，复凝神于下丹田；热感过浓了又放弃凝神意守。以文火温养为主，武火烹炼为辅。

其它同上节。

时间及效应：3～10天，每天3～12次，每次20分钟以上。

少数人有黍米（光点）产生。自天目降入坤炉，日久功深炼成玄珠（光团）。

金砂流动。金砂是精气神的凝结体，是内丹的初期现象。其温度感是一股热的气体，形体感是团圆形或椭圆等形状，光感不一。久炼后成内丹，由黑转白渐黄变赤色（颜色由体质不同各异，多为金黄色）。气通的是真正小周天。若内视之质和量不足，收神光观鼻脐法不正确，或采鲜精使药源混浊、精不足而强炼化气等，则其效不佳，感觉到的多是一片（团）热液在流动，所通的是浮阳周天。

气通三关的练功原则是意随脉（气团）走。

此阶梯更应加强“五液归田法”〔吞口水。详见第五章第二节之六（16）〕的锻炼。即春（农历1、2月）在午时；秋（7、8月）在子时；夏（4、5）在未、申、丑、寅时；冬（10、11月）在卯、辰、巳时；各季末一月（3、6、9、12月）的后18天在酉、戌、亥时吞口水。每36次渐增至81次止，共三年。

脾、胃疾患基本康复。上述所有疾病更进一进好转。由于阳气上升，精气不断补益脑髓；所以大脑功能日渐增强。由于阳气衰弱肾精亏损和内分泌紊乱所引起的头晕耳鸣、失眠健忘、腰酸腿软、精神恍惚、心慌气短、喜怒无常、性欲减退等神经官能症都得到改善或痊愈。健康人表现得精神更加充沛，更有气力，身轻体捷与往日大变样。

第五节　勿忘勿助　炼己内省

重点在“常”和“自然”

接上，小周天通后，速行卯酉周天，然后入定静养。其它时间或非正式练功，对气脉采用勿忘勿助法。

时间充足，则十二时辰各用30～60分钟练功。六阳时进

阳火，每时辰36息，卯时沐浴。六阴时退阴符，每时辰24息，酉时沐浴。每进阳火或退阴符毕，行卯酉周天一遍，再静养一场。注意运用活子午，行子午功。

没有足够时间练功的，在进行三调的同时，逐渐过渡到三忘（先忘身，次忘息，后忘心）。稍有余闲即温养一下内气，以加速功效。

展天目数次。中脉放松法行三次，收神光观鼻脐法行进期间，意想太乙精微物质从天目和百会穴收入中脉，使上中下三田合一或直贯入下丹田6～36次，並稍意守丹田后正式行功。

用吸气不超乾顶百会，呼气不出涌泉的调息法。是意随气走的内呼吸。少行武文，多用文火温养。卯酉沐浴。团聚药物采用卯酉周天法。

勿忘勿助，意随气行，逐渐过渡到入定境界。

上中下三田中，那里有跳动感就意守一会儿。

炼己分两大部分，男女（阴阳）双修和现在介绍的清修法内容不尽相同。本阶梯的炼己比第一阶梯开始的“锁心猿，栓意马”更精进。要求更高——使心体空空洞洞，虚虚灵灵，最后达到心内无所染，脑内象一片白纸一样为止。炼己纯，即能皈根复命，返扑归真。

内省身法可以说是洗髓观想的方法，也是内视之意随气走。即返观照察。从炼己角度来说，内省就是省察自我，检查反省内心是否清净无负担，是否达到除七情却六欲的境界。

经常内省，最少可以获得透视自身内部的功能。既利己也可利人。

时间及效应：要求每一时辰修炼一次，每次15～60分钟。9～100天可达到通大周天。气通现代人所说的大周天则用时不多。要通古人所说的大周天费时较多，并且还要遇到很多困难。还可能一次失败再修炼，有人多次还丹才能成功。还丹（采大药）是下阶梯的内容。

采得大药前后就能治愈四十多种以上疾病。但有少数隐患萌发，甚或表现严重。有此情况者不必惊慌，该治疗的治疗。但要坚持练功，则很快就会恢复健康，再不复反。

第六节　皈根混沌　七返大还丹

重点注意"定"和防危

要三调，但不再强调三调；而是在自然中炼功，进一步做到忘身忘息。

小周天火足丹熟之际应止火，七日神气皈根入定。入定后不再意守，初时，还要于静寂中照应气感。既要凝其神，又要活其神。神气相依皈归气穴。似睡非睡，似醒非醒，心死神活。直待阳光三现。始行采大药之法，再行卯酉周天和混沌蛰藏之功。十月养胎之法是后话。

若没具备条件或时间不足，可仍按勿忘勿助或凝神寂照法修炼，尽可能多些练功时间，功中不能使丹田失去温感或内气流走感；也不能用意去引领。其实质是于自然中能保持更长时间的气感，促使自然璇机不停，形成法轮自转。使精不外溢有所注；气不外散有所归；神不外走有所主，所行的是回风混合之法。阳动则采药，直至火足当止；再行采大药之法、卯酉周天和混沌蛰藏之功。

时间与效应：内丹过关前七天后七天，全日行功。此

后，进入第六阶梯的修炼。

条件不允，则要求每天3～12次，总时间不少于三小时。按出世法全天修炼，至七返还丹的蛰藏七日，费时不少于三十六天。

服食大药前后效应见详说。自此以后，只要不停功不出偏，可保百病不生。能最大限度地延长自己的应有生命期限。出现返老还童之趋势或容貌衰老期大大延长。有些功友开始出现特异功能。

第五章 内丹大法功法详说

第一节 时间与方位 地点要明

修炼之前，选择时间、地点和方位，无疑是重要的。

时间即吉日良辰也；方位即空间之向背。两者合之，古人云为“奇门”之术也。奇门之术，乃为指导人生把握时间空间之要素，使其发挥出巨大的无形之威力。《奇门遁甲》把时空各种各样的关系全部容纳在里面加以研究，並使之和自然规律合拍共振。时空配合又生变差异，生克为正，制变为化，一分为二，合二而一；求得矛盾的相对统一和平衡，促使事物前进。向前发展，质量递变，否定之否定，产生一个新世界，气功原理相同。“法于阴阳，和于术数。”“和”是关键。配合得妙，自有吉祥，创造有利时机，控制有利时空，掌握有利方法以达成功之变，是为时间、地点、方位的综合运使。

1、时间

拜师学艺时间，最好选在冬至日子时。冬至节是此年终一阳初生之始；子时又是一日中之一阳生之时。有新生就有成长，内丹大法修炼日久，自成纯阳之体，得以超脱自我。能成乾体全赖一阳渐生而成。《类经图翼》引邵子诗曰：“冬至子之半，天心未改易，一阳初起处，万物未生时。”冬至来复之时，一阳初生，阳渐长而阴渐消；因纯阳之气初生，利于炼阳剥阴，妙结道胎，是时拜师学艺为最适时。其次是农历正月初一子时。而今人多不讲究，自有因由，不用强求。

日常练功，应注意“游三避五时”。“三为生气利为百事，故曰‘游三’如甲巳（子）日，用丙寅时之类。五(时)为害气百事皆凶，故曰‘避五’如甲乙（子）日，用戊辰时之类”（《奇门五总龟》）。生气之日之时多练功，反之则少练功。

一日之内，在六阳时修炼效果较佳（24时至次日12时为六阳时，其余为六阴时）。当然，不是说六阴时不能练功。

为了提高硬功或轻功功能者，应在寅卯二时加强修炼内丹大法，酉时静养一次。为什么呢？《景岳全书》云：“肺为气之主，肾为气之本。”主要是经络气血的盛衰关系。中医“子午流注”把十二时辰归入十二正经，其中寅时正是手太阴肺经气血旺的时辰，而大肠经卯时旺，酉时气走足少阴肾经，肾气盛。气血运行从手太阴肺经开始，流入手阳明大肠经。源头水足则江河水大。寅时培养肺气促使气血更加旺盛，加快肺功能的运转。肺主气收敛、司呼吸，还主宣发肃降，朝百脉而主治节。大肠与肺相表里，大肠为表是肺之腑，它的主要功能是化气行水等。卯时行功可促进大肠的功能。表里气血旺盛，位于源头，奠定了一天全身气血的正常运行。

寅卯二时是天地自然之气至清至静的时刻，也是少阳之气升发，人体阳气长势已成，生命力开始旺盛。此二时辰练功对增加内力、内劲凌空以及内气的运转，都有莫大的好处。

肾属阴属水，主纳气，藏精。肾的精气为生殖的根本物质，是构成内丹的基础成份。肾为五脏之本，肾阴内含真阳，人体内五脏六腑之阴都由肾来滋助。硬功轻功练的都是阳气，所以阳份过盛，用相克相生原理指导，在肾水旺盛，肾

气血流量最高的酉时沐浴温养一场，可使元阴充盛，“阴分”得调，有利于阳气的藏养；自有不可思议的效用。欲使硬、轻功更上一层楼，修炼内丹大法，实际上就是重点练肺、肾二脏两经先后天之气，以便“意到、气到、力到”，进入“力随气生、气足力大”，“内劲凌空”的境界，功力大增。因其目的和养生等不同，所以，修炼到第五阶梯便可。

中医“子午流注”、“奇门”等理论认为：客观外界存在对人体有利害关系的时辰、方位、地点等问题。同样，时辰等问题对气功修炼也关系甚大了。时间的推进对人身也有莫大影响，人体的气血、气质、体质、意念、能量等是随着时间等的不同而改变着。人体“生物钟”就是确证，人体的生理指标具有时间性波动的规律。如卯时（5～7时），人体肾脏分泌少，血压及心率有别于其它时间，调节能力差。但是，此时人体内血液具有高凝性，人体免疫功能特别强。大肠经气血旺盛。此时练功，可促进体内气血的运行，以抗衡风寒、感冒发病率的高峰期。又如：酉时（17～19）的肺病者身体表现为水亏火旺，阴不育阳，所以面颊潮红。但此时人体肾小球滤过率、肾血气流量值最高。若能在此时温养一场，可调整阴分，水能克火，使肺病得到治疗。

上述都说明人体的某脏腑某时间内的机能存在着高潮或低潮的两种倾向，亦即说明人身的机体存在着与之相适应的练气功的最佳期和低潮期。适时恰遇其高潮期练功，功效更好。而在低潮期练功，可培补帮助渡过此危险期或困难期。因为时间与人体生理的变化规律有如此的密切关系，所以，气功锻炼，在某一时间对某一生理范围内有极佳的调理作用。並已被数不清的实践所证实。

从众多练功者效果的最或然值来看，十二时辰里以子、午、卯、酉、寅五个时辰为最好。其中子、午、卯、酉四个时辰刚好是一天中元气运行阴阳变换的转折点。若长期修炼内丹大法，则以此五个时辰为重点。

选择这五个时辰是有几千年历史和数不清的前辈实践经验证明，是行之有效的最佳时辰。但是，却有些人按此时辰锻炼，並未获得满意效果。笔者就曾有过如此经历，若秋冬二季子时背北连续练功十多天（次），必然会引起肾腰沉胀，甚至酸痛。主要是因为肾的问题，肾属阴，阴盛了还在阴盛的时辰（亥、子）和阴（北）的方位练功，就不适宜了。这说明，由于各人体质及各种情况不同，不仅要掌握自身盛衰情况，还要选择适合自己的时间，即自己生物钟所到达的子寅卯午酉等时辰，称作活时辰。首先以“十二经纳地支昼夜流歌”：“肺寅大卯胃辰宫，脾巳心午小未中；申胱酉肾心包戌，亥焦子胆丑肝通。”选择适合自己病情的时辰。再定出活时辰，即自身的实际时辰。定出真子时，以下问题就解决了。真子时和死子时（24～1时）的误差就是自己“生物钟”的误差时间。定真子时的方法：夜入睡，男子阳气发动，外阳初举，当时总想翻身才舒服，一翻身后，马上又熟睡，而此时正是自己真子到来。因此，睡觉前，自己要提醒自己，第一次阳动翻身时应立即开灯看钟表，此时就是自己的生物钟真子时。从当时开始按自己的生物钟真子时（也称活子时）练功，效果就会更好。健康者的真子时一般都有几天或更长时期的固定期。身体健康状况波动大的，其变化也大，自己多加注意就能定出活时辰来。自身其它时辰，按生物钟真子时来顺次推算。

一月里，按《易》和《参同契》理论认为：一月中，初三、十三、十五、二十三这几天的练功效果最好。笔者的实践体会，特别是农历的十三至十八日练功效果更好。

一年里，以春夏二季的气感最强，功效进展得最快，因此二季是生及长的时期。

一年四季，按数术学的观点，以生克发用的关系进行时间安排，其效果也是很显著的。

为了祛病养生，则应补不足而泻有余。也是说应扶衰抑盛。在某脏腑内气不足或衰弱的时候修炼。就能扶助此脏腑渡过难关，而使生机转旺，起到强身祛病的作用。下面介绍的就是别具一格的"扶弱强身法"。

例如：寅月和卯月（立春开始后的72天）里，木旺（见下表及图），甲乙日属木，木更旺；木克土，所以土死（弱）。中医理论认为肝属木，春天肝气旺；脾属土，土是被木所克的对象。土死即脾气极虚弱。所以，要扶脾气。未申和丑寅四时辰属土，在这时辰里练功，可以培脾土。特别在戊巳日更应炼脾气。就会使身体康复。让阴阳趋于平秘。

其它同理。不一一论述。

附注：甲乙木，丙丁火，戊巳土，庚辛金，壬癸水。

若为了增强某种功效，突击性练功，则选择在五行得令的时间练功，和上法又迥然不同。

例如：为了增大爆发力，可突击于申酉月练功。申酉月金旺，肺气盛。古有"肺旺力大增"之说，练肺功即练力。金旺时练功，能更快加强肺功能的作用，肺功能强壮则能增长力量。当然，这只是权宜之计。应该全面修炼，才能达到全面的效果，不易出偏。

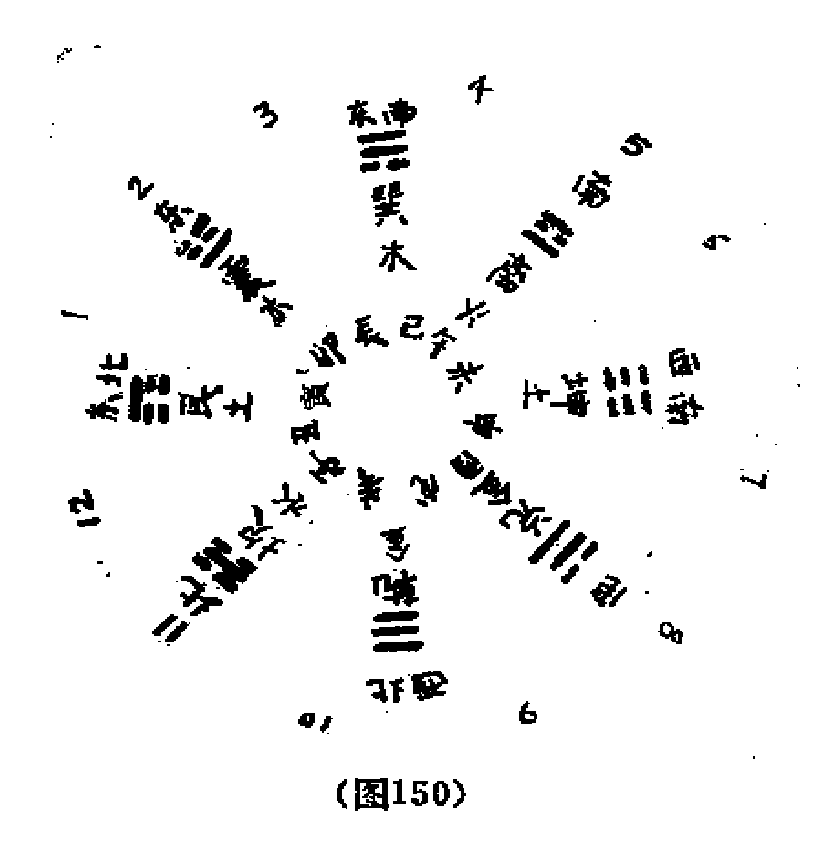
以下借用“四季旺相休囚表”及以“后天八卦图”为基础所制的混合图来说明一年四季的宜忌时间、方位等。因图及表主要不是用来表示现在的内容，所以言“借”。

《諏吉述正》：“五行相生：水生木，木生火，火生土，土生金，金生水。五行相克：水克火，火克金，金克木，木克土，土克水。”

《难易寻源》：“五行得令，则为旺相之气。当旺者旺（同类），我生者相，将来者进气也。我克者死，克我者囚，生我者（老矣）。四季以三月谷雨前三日，六月大暑前三日，九月霜降前三日，十二月大寒前三日，开始土当旺，五行各旺七十二日。”

四季旺相休囚表（即生克发用关系表）

春	夏	秋	冬	四季
寅$_1$卯$_2$月	巳$_4$午$_5$月	申$_7$酉$_8$月	亥$_{10}$子$_{11}$月	辰$_3$戌$_9$丑$_{12}$未$_6$月
木　旺 立春开始 旺72日	火　旺 立夏开始 旺72日	金　旺 立秋开始 旺72日	水　旺 立冬开始 旺72日	土　旺 三、六、九、十二月各旺十八日共72日
火　相	土　相	水　相	木　相	金　相
土　死	金　死	木　死	火　死	水　死
金　囚	水　囚	火　囚	土　囚	木　囚
水　休	木　休	土　休	金　休	火　休



（图150）

全年里每天凌晨3～7时都宜练功。

人的一生中，16岁以前开始修炼，其成功率最大，其进展速度也最快。並且女比男稍快。

内丹大法第一阶梯第一次练功时间最好选在子时。

以上所述，不宜拘泥成法，自认有必要且有条件时，最好择一执行。固定时间和固定方位，因条件反射等原因，可使练功收效更大。为治病练功，则不必讲究。长期的固定方位时间表对病员反而有害，因病情总会在短期内变化。

“苦练加巧练，早日成神仙。”“神仙”是高目标，不是封建迷信。选择合适的时间和方位，不也就是巧练么？！

2、方位（空间）：薛综曰：“方位，谓四方中央之位

也。”今以东、西、南、北为基本方位。东北、东南等为中央方位。又上、下、前、后等都属方位之列。古有先天八卦方位和后天八卦方位，“奇门”又用天文方位。

前辈说：按奇门方位效果极佳。现抄录于下：《奇门五总龟》认为：

“天芮宜崇尚受道交纳朋侪受业师长吉

“休开生三门合乙丙丁三奇下临太阴宫宜臆遁求仙大吉

“天辅宜蕴身守道设教修理

“时加六癸癸为天藏宜求仙远循”

《古今图书集成》指出：求师传道“所往之方位得天芮可遇明师来生时干传道无疑来尅时干必不投合时干或生或尅天芮亦无用天芮方上有三奇吉门及诸吉格者方为明师”上载于“博物汇编艺术典第七百七卷术数部汇考二十一之二十四。”

〔附白：学艺之最，莫过于求师。深造之最，莫过于悟。如何求师传道，是有志于气功者之首务。现录奇门之术入小册子以后，正是笔者求教于诸师之始。恭请各师不吝赐教！以使此小册子日渐稍加完善。〕

内丹大法要求按上法求师及修道，但对于绝大部分人来说是不适宜的。可按下述某方位进行修炼。

① 配合“扶弱强身，四季生克发用”法制订的四季方位，适合以平秘阴阳为目的者应用。

春天农历（下同）1、2月，背部宜向西南方，忌东、东南。

夏4、5月，背宜西、西北；忌南。

秋7、8月，背宜东或东南；忌西、西北。

冬10、11月，背宜南，忌北。

四季最后之18日（即3、6、9、12月之末），背宜向北，忌西南、东北。

以扶弱抑盛，调合阴阳为宗旨。

② 固定方位：A、后天八卦离南坎北。离属火为心，坎属水为肾。习武者以动为主，因而阴液（水）渐消而（阳）火气偏盛，所以，应面南背北。其意是采取坎离互补，以（补）肾水去（泄）灭过盛的心火。也就是泄心火补肾水。达到水火调合之效。B、妇女为延年者，取坐南向北方位。用北方坎（☵）中（阳爻）之实，来补人体命门（☲）离中（阴爻）之虚。由离南坎北之后天（八卦）练化为乾南坤北的先天（之卦）。《悟真篇》云："取得坎位心中实，点化离宫腹内阴。从此变得乾健体，潜藏飞跃总由心。"

③ 《周易参同契》制定的方位：魏伯阳认为天地间的阴阳变化是日月盈亏所示，所以提出了顺应天时的练功方法，以卦象配合天干地支定出了一整套练功的时间、方向和火候。其中方位也是按月亮的盈亏为依据，一月为一周分六候，一候五天。以每候中间一天而言：

"三日出为爽，震庚受西方"，即第一候（初一至初五）的练功方位。

"八日兑受丁，上弦平如绳"，第二候（初六至初十日）的方位。

"十五乾体就，盛满甲东方"，第三候（十一至十五日）的方位。

"十六转受统，巽辛见平明"第四候（十六至二十日）的方位。

"艮直于丙南，下弦二十三"，第五候（二十一至二十六日）的方位。

"坤乙三十日，东北丧其明"，第六节（二十六至三十日）的方位。

这是以月亮为代表的一月周期方位，另几种表示法从略。

④ 以采日精为目的的方位。少林很多师傅讲究面对太阳之方位。即早上面朝东、午向南、夕面西，夜往北。其具有多深的理和极佳的效果。使用嘴、鼻、穴位采补法。

⑤ "顺应自然"方位：方向问题是一个很复杂的问题。就内因来说，应随着体质、气质、病变的改变而改变为合理。从外因来谈就更复杂，物质万千，都对练功者有所影响。而影响最大的莫过于各种各样的磁场、粒子、电子、质子……。各人各异，对同一环境的反应又不尽相同。

从练功为了治病或延年益寿这意义上来说，"顺应自然"是最佳方位。人体仿照天地、气象等的自然变化规律行之，一切顺应自然必能健康长寿。我们可以从传统理论上得到某些解答。

"顺应自然"这一观点是儒家……特别是医家所坚持的。在中国的古文明，如《易》、《数术》、《奇门》、《太乙》、《六壬》等理论中，无不以"顺应自然"为基本原则。"日出而作，日入而息"也是现代大部分人的生活准则，也就是顺应自然的原则。为治病强身延年而练本功法，也不能离开这个原则。

中医、阴阳、五行理论告诉我们，东方少阳属木，其气与人体肝气同质。南方太阳属火，其气与人体心气同质。西

方少阴属金其气与人体肺气同质。北方属水，至阴之气与人体肾气同质。“同气相求”或“同气相应”是人顺应自然界的一种机制。人体内气与自然界大气之间能够互相交流。在此作用下，腹为阴与地气相通，故面朝之方向为泄；背为阳，接天气；因此，背朝的方向为补。例如：一般上阳亢盛的慢性病患者，其下元（阴）必亏虚。所以，练功时面南背北，前泄火，下心气；后接水，补肾气；心气降肾气升，阳亢得到控制，心肾相交。这样相辅相成，易于平衡阴阳，从而能够治疗肾之阴虚火旺等疾病。反之，治疗心火旺之疾等，则使用面北背南方位。其它同理。这是以阴阳同构、同步、同化为其原理。不说明由于用口、鼻、穴位等所进行的补泻。后天补泻与“同气相合”之自然交流是两回事。

虚者补之，宜背向与该腑脏气同质的自然方位练功。实则泻之，宜面朝该脏腑气质相同之自然方向练功。这都是顺应自然的范例。

⑥ 笔者所选择方位的方法。实践使我们认识到：以自我气感最强的方位进行练功是较合理的。但，四时的气感不尽相同，有时要稍作改变。以自己总结经验为妙。

笔者所用的方法是：自然放松站立，闭目入静一分钟后，两手作体前抱球状，指尖相对掌心朝体，静止不动（图151），细心体察手及全身气感，约一至三分钟，记住气感的强弱后变换90°方向用相同时间体察气感；每次改变90°方位。第四次复归原方向后，即分析对比，选择气感强



（图151）

的方向，记下。再转第二次，气感强方向仍一致，则说明，这一季节的相同于当时的时辰和地点的练功方位就固定下来了。其它时间、地点同理同法定出方位就行了。这种定位法，四时（季）体会不尽相同，请注意。另一点：改变地点后要重新定位。有一定基础才能应用此法。

⑦ 李邦正认为，练功方向必须是北斗斗柄所指之方向。

3、地点：选择地点的原则是："有利于长功"。能够长功是多种因素，但外界条件好，就有利于功效的不断提高。

比如，初练内丹大法，必须选择一个环境相对清静，又绝对安全的地点。不静，就难以练这种功法。应重点选择空气好的依山傍水有林木之所，要进一步提高，欲达上乘者，要到有名宿大德或气功大师，最好是祖师们练功过的地方去练功。这是有莫大好处于已的地方。

就全国范围来说，下列名山实为修炼圣地：嵩山、武当山、峨嵋山、普陀山、五台山、九华山、青城山、华山、天台山、昆仑山、终南山、崂山、大别山等等。

内丹大法的后期修炼必须选择地点（但不一定是以上名山）才能修得正果。

在有限的范围内，地点的选择，对功效关系也大。一般选择的地点是：磁场较强的地方，清静安全之所，通风或空气好的场地，依山傍水林木之处，阳光明媚之地。总之，首先是选择自已心情舒畅的地点。不要在过于嘈杂（如乐园门旁）空气不洁（大小便所下风处），有毒气的地方（如化工排泄池旁）、阴气太盛（如晚上在坟场内）等地方修炼。

第二节 三调松和静 诚悟入门

就涉及到所有气功问题分八点叙述如下。

一、三调协同论

"调"指协调，调和，使和谐之意。所述三调指身意息（或形气心）。有分调、协调，还有先后的不同，方法亦不尽相同。

初期的三调是调形（使外形端正，有一正确姿势）、调心（使心诚能入静）、调息（调凡息，使呼吸轻、绵、缓、匀、长）。三调协同，短期内即产小药，气通小周天。

内丹大法的修炼，要求火候适度，意气合一，形神交合都需要身意气三者协同一致，互相配合，缺一不可。

心身躁动，动作粗犷，则气息随粗。不能使息平和，必以意导之，欲调其身，必"先正其心，欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知"。（儒·《大学》）

守一返朴，杂念自平；气得调，神有所归；神归黄庭则形得安。

所谓意气合一，就是"息缘于心"，"心念缘于息"心息相依的程度就是意气合一。意气溶为一体，两者相互依附，分不清是意为主还是以气为先的时候，意气相随，不可分离。在功中的具体要求，初期是思想高度集中，意随着呼气下沉丹田。中期则要求意气相合，如影随形。大周天后改用他法。

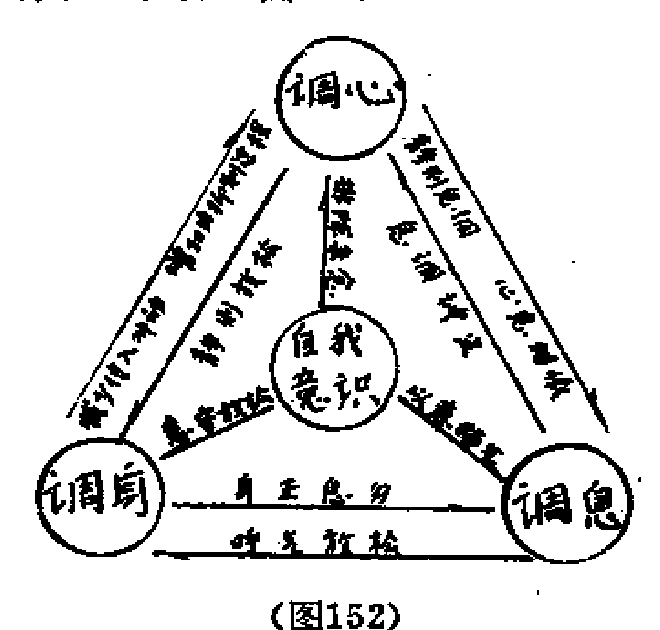
练功中，要使火候适度，应使身、意、息三者协调。所谓火候，是指练功中的呼吸强度（息，风火），所用念力（心火）轻重和用之神光（闭目内视，称神火）多少。"火

者修持之功力，候者修持之次序”。（《悟真直指》）。火候不足难以收到预期效果，火候太过，必招致口苦、便黄、身疲、头胀痛等不适或偏差。使身意气配合适当，就易于使火候适度。这首先要求姿势舒适自然；其次使心息恬怡、平和。可采用深呼气法，在缓匀细绵的呼气时，以意从头、胸、腹至腿足逐渐放松身心。即可达到："欲心调而身安者，先在调气，气不停，心亦不停，停心须兼停气，必使心与气合”（见《地藏五十轮经》）。反过来，要调好气先要神意静定，神一静则心定身才安，而身安心定气自平，身安则调得形正。即所谓：形不正则气不顺，气不顺则心不安；心不安则意不守，意不守则气散乱，气散乱则丹不结，丹不结则功不果，如此连锁反应。总之，调整神意（心）、调整气（息）、调整形（身）这三者的协同性关系重大。它们互相影响，互相协调，相辅相成，相得益彰。可以说，每一次气功的修炼，都是三调的协同运使。练功者都会体察到：入座时，意念集中则易于调整身形，否则，总是坐不舒适。而姿势则有助于意念的集中，意念集中后，深呼出一至三次息后，即可调匀呼吸，身体也在深呼气中松沉，调得形体中正，上虚下实。呼吸的柔和绵匀还有助于意念的进一步集中和身体的进一步放松。身意气协调一致，就会产生松静效应，渐使火候适合，从而得到阴阳相合，水火既济的功果，祛病强身，益寿延年定能实现。

松静自然，四字始终。每练功始，先默诵几遍“松静自然”並自我暗示按字义去放松入静，使自己身体感到自然舒适不为杂念所累为度。对提高功效自有不可思议的作用。

由上可见，三调协同对本功法来说的确十分重要。

既然叫做三调，由谁来“调”呢？储维忠、郑长生认为：应是“自我意识”在起主导作用。也就是说，“自我意识”在“心”以外，是比“心”更高级的思维活动，它是“心”的最高主宰。象诺贝尔医学奖获得者，美·斯佩雷所说的“脑的突出性能”它“不是皮层事件的被动的，平行的相关物或副产品，而是对于正常脑控制所必不可少的主动的构成原因的决定因素。”因此说调身、调息、调心都由“自我意识”来控制。如（图152）所示。



（图152）

自我意识，指人的意识对意识活动本身的认识。这种先验的自我意识，它可以对感性和知性的材料起一种统一的作用。看来郑长生、储维忠所指的是此。从哲学观点上说，这种观点曾受到马克思、恩格斯的深刻批判。

在储、郑的介绍中，我们不难看出三调的区别、联系、相辅相成的另一种情况。

三调的中期内容是调意（调意归真）、调身（使其自然）、调息（使息息归根）。

后期之调身项自然免除了，因随时随势都在功态功境中。调气（已不再用调凡息）使自身之小宇宙和大宇宙的气合而归一。

调神，提到重要问题上来了。中期的“练气化神”已开始调神，而练神还虚以后的时期，更重在调神。

道家认为，人身有三万六千种神，其中又有三神统帅之，包念之。即元神、识神、真神。元神与生俱来不生不灭。《论医士当用静坐之功以悟哲学》曰：“元神者，脑中无念之正觉也。”“念止神即来，念动神即去。”《养真集》所说的这种神即指真性灵明之元神。用元神下照法进行调理。脑为元神之府，随意念而静定于下，神意协同即谓之元神下照。初期下照坤炉，中期下照中丹田，后期凝照上田。当另论述。调神（元神与识神）之法还有“存神养气”，“心死神活”等法。而止念之法主调识神。识神与无知无识的元神恰好相反。“识神者，有思有虑，灵而不虚也。”（见《医学衷中参西录·人身神明诠》）。识神有念之灵觉，每时每刻都在产生杂念，无法止念入静，所以要调神。神为火。这种文候，用脑中元神谓文火；运心中识神为武火。静坐时用文火，名凝神照气穴，即简称之“照法”。采阳生之时（采药时）用武火，谓凝神入气穴，即入法。

真神是圆知圆识的。内丹大法等都是内养三神达到长生的目的，所用具体方法多种多样。在进行练神还虚，练虚合道的修炼，得成上丹后，神光既能内收也能外放。当神光的能量和信息发展到沟通了宇宙意识的阶段与宇宙意识同构

时，修炼者就进入了圆知圆识状态。从而完成练虚合道的修炼过程；使修炼者达到了目的，却又没有所谓之目的。这期间，无不与调神有着密切联系。

二、调意

调意中的“意”，广义上是指思想、大脑、心理、感情、神经系统、精神活动等等。

“意”主要包含：①意识（也是佛教名词·八识之一的第六识名称，即依意根所起之识。有释为“觉察”等的。意识一词含义较广，包括认识的感性阶段和理性阶段，而思维仅指意识的理性阶段。在心理学上，一般指自觉的心理活动。意识，又是所有的对于客观世界的主观映象。）②意气（意志、勇气、意态、气概、志趣、性格是也）。③意志（决定达到某种目的而产生的心理状态）。④意表（意想之外）。⑤意态（神情姿态，意所示之态）。⑥意味（意趣、情味、旨趣）。⑦意绪（心绪）。⑧意境（情与景意与境交融一处，有强烈的感染力）。⑨意趣（旨趣、情绪）。⑩意念（意与念的合称。念指思念、记忆、考虑、思考、念头、想法。都属三调之例。）

在体内，脾藏意，是为己土，即真意。炼己者炼真土也，实指锻炼意念。

从气功上说，①意指人自生之念。②指黄婆。③指丹道真髓。《青华秘文》：“意者，岂特为媒而已，金丹之道自始至终作用不可离也。”④意为佛教密宗三密之一（身、口、意）。意密修为以观想为主旨。指念力修为。

“心”多指性，心有所忆谓之意，因而意多指念。初入座练功时，杂念纷驰，难以入静。所以，为了排除杂念之初

期调意，也称调心，主要是为了入静，也是便于意守活动。意气合一是初期的标准和效果。

中期调意是为了提高功效，使自己整个机体发生质的变化而达到调理心神的目的。

后期，从有为进入无为，心意在不调中自调。三调逐渐淡忘，最后只剩下一丝真意（元神）不泯不灭。是为了实现高功能（包括特异功能，出阳神），早日得道成佛。

由上可知：意之于内丹大法，系乎三元，关乎火候，实为修内丹之最大关键。所以重在调意为先。

总的来说，调意即意念集中与运用的锻炼。包括调整及改变的含义。

如何调意？法有多种。总之，无非是使修炼者有正确的意念、良好的练功意识、稳定的情绪，自觉修炼；培养浓厚的志趣和坚定的意志；带着美好的意趣和精神入座，上座后，在选择的内外界（或意境）中，使自己之情与景（内景外景）意与境（内境或观想的外境）交融和合在一起。

调意，又以“守一”为实用主法。守内之元气可产药得丹。守内之象可调意归真。药产后要意与气合，意与脉合。继之意与神合（指元神，主宰一身之神）。最后，真意与“道”合。摄意宁神得神，便可得到意想不到的效果。甚或可见道得道。

在调意过程中，还要注意一些问题。

练功时出现用意不及或用意太过反应在五种病状心相上。其情况及解决措施是：

① 浮——心粗意浮（心粗则不得法，意浮使气沉不入下丹田）。意浮气躁（由于意不沉静，使得内气躁动而内丹

无法结成）。心高气傲（有时自高自大，内气虚不入窍）。所有这些都使意外游，内里思杂念多，即意念纷繁，气机混乱，功中身亦不安。此时，速将真意集中于下丹田。可用深呼气法，细匀缓绵地呼气，並使意气一齐下沉丹田。或开眼后再垂帘，用入静法把心力、意力、神光一起沉于下丹田。以正念制止杂念。争取处理好日常事务，使心神安宁。

② 沉——和浮相反，过度使意沉海底则可能产生底漏。入座昏沉，心中昏暗，会使神光变无光。此时，应开目远视，再收神光于天目内，垂帘系念于鼻准，专数出息，三分钟以后才复意气沉于下丹田原状。

③ 散——炼己不纯意念不聚。意志不坚定致使意念散乱。心贪寂静无所意守使心志散漫。入座后心好逐邇以致形态萎靡或口中流涎。此时，应敛身正坐，端正意念，提起注意力，意念聚焦于下丹田，用凝神入窍法适当时间即可解决。

④ 急——不循序渐进，跨阶段以求近效。用意过急、使精神或呼吸造成紧张，发生头胀、眉心紧等不适。当以意放松身心，宽放其意，意随气下沉涌泉，逐渐放松身心，不适感就会消失。要记住“欲速则不达”的教训，克服争强好胜，急功近利的思想。

⑤. 重——第三阶梯以后，仍用住意法，意念（火候）过重，致使身体发高烧。为排除杂念加强意守，杂念以除仍死守不放。行住坐卧中均意守丹田，不知不觉中使意守时间过长，内意过度集中，都属重相。解决方法：弄清练功程序，采用规定方法。利用零星时间或长时间入座应注意“勿忘勿助”和“自然而然”的原则。

要注意防止以上五种错误病相，也要克服“着意、着想、执着”等倾向。这也是“急重沉”三病相的产生根源。在一、二阶梯中用意念重一点，意守下丹田时间长一些是应该的。此后，若意守部位很明显，尚或硬要守住下丹田，这“重”相就是着意。“着意头头错”其产生的后果如：腹内大热，小便黄、嘴苦、咽喉干等，有些体温超过40℃而不自悟，轻则烧丹，重则出偏。但，只要时常功后检查纠正错误，偏差是不会出现的。解决热气过高的办法是：松静后，开口吐“呵”诀数遍，声可他闻。或用一次“哈”字诀，缓匀绵长地哈出热气，声仅自闻为宜。

“着意”有时也称“着想”，这里的着想只指存想、观相（内视）过甚而言。“执着”有时也作着意、着想的总称，是说在功中片面强调，故意追求某种现象或某窍。过重的意守可能引起身体超正常发热、头昏晕、前额发紧、头部胀痛不适等非正常反应。主要解决办法是根据练功进展情况，采取“用意不用力”、“勿忘勿助”、“自然而然”等心法、火候或称原则。“不可用心守，不可无意求，用心守则着想，无意求则顽空，有意无意称功夫。”这是经验总结。也是调意的准则（第三阶梯后使用）。

三、调息（气）

调息在有为法时期至关重要。“调息一法，贯彻三教，大之可以入道，小用可以养生。”（见《勿药元诠》）

身体健康者，呼吸深长和缓，身体羸弱或偏实偏虚的患病者，呼吸就会短促、嘈杂或呼出臭气废气量大。常人多是内伤于七情（指碍道之喜、怒、衰、思、悲、恐、惊，）外感于六淫（指风、寒、暑、湿、燥、火），因而呼吸出入不

安定。肺属金司呼吸，身不健康则呼吸不顺，肺不清则呼吸不洁，欲要清理肺，必先调息，息得调则不易产生隐患。《针灸大成·肺脏图·导引本经》云：“…凡调则动患不生，而心火自静。一者下着安心，二者宽中体，三者想气遍毛孔出入，通用无障。而细其心，令息微微，此为真息也。”这是调息之一法。

调息，包括调凡息和真息。凡息指口鼻呼吸后天之气。《养真集》云：“凡人之气，前升后降，有出有入。”内丹大法在调理后天之气时是逆此，而使“呵”气沉法，把气从前任脉降入下丹田，心念存于脐下，从而使二、三阶梯时出现内气自动从后督脉升的气运法。第四阶梯后，逐渐采用气息不出不入之真息法、达到胎息。是调息的目的，调至忘息是最终目的。

调息法，还包括调内息和调外息两大法类。内息法以胎息为首；谓气在丹田中，全身周流和布无所不通，元气不能外出，复归于内。《方笈七签》云：“…以其外不出(入)，内不出，全元气，守真一，是谓内真之胆息也。”有调内息法是：闭住口鼻，尽量不让口鼻呼吸外界空气，而是调动自身中固有的内气，使之在体内循还。内丹大法不用此调内息法，而是通过初、中期的修炼，和意息相随，息息归根，勿忘勿助、自然而然等法逐渐形成胎息。

初期谈的是调外息法，即口鼻呼吸法。呼吸者，巽风也。该风助火添阳，有武火、文火之别。因此，息分四相，又有杂息、净息、道息三辈之别。《勿药元诠》：“调息有四相，呼吸有声者风也，守风则散；虽无声而鼻中濇滞者喘也，守喘则结；不声不滞而往来有形者气也，守气则劳；不

声不滞，出入绵绵，若存若亡，神气相依，是息相也。”心平才能气和，气和了才能产生息相。中期正是使用这种息相。后期用胎息。

初期使用“只注意深呼气”的外息法。仅注意呼气而不管吸气，要求呼气时做到：轻、缓、绵、匀、长。“轻”即不人为的用力呼气，声不能闻，从柔和自然入手。“缓”即使呼出的速度不能过快，要慢慢吐气，由每分钟十数次减至零次。“绵”指呼出的气要连续不断。“匀”是说呼气量相对均衡，不要时大时小，也不要时快时慢，要节律正齐。“长”指呼气的时间要长些。呼气时能按上述做到轻、缓、绵、匀、长时就是深呼气法了，气沉丹田的意境随即出现。由于气沉丹田，必然使横膈下沉。也因此较快过渡到逆腹式呼吸。最终因“我善养吾浩然之气”（《孟子·公孙丑》），使调息获大效，可以入道。

四、调身（形、体）

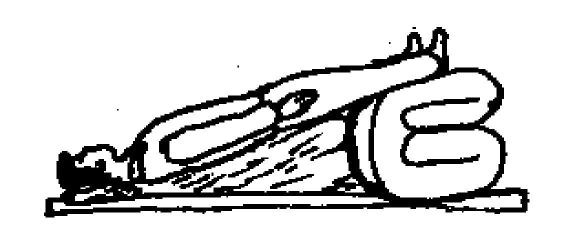
调身也叫正身。就是在意念控制下采用某种体态位置，运用一定的方法诱导或强制躯体（包括神意）的伸展、放松或紧张。一般是为了纠正习惯性的，不利于放松入静的姿势，使身体的内外都符合练功要求。内丹大法调身的目的是为了把身心放松，便于疏通经络，使气血更合理地运行。同时，正确的姿势有利于入静，能加快进入气功态。调身合度对身体肌肉、血管脏器以至精神心理等的机能都有一定的影响。

（一）调身原则

调身，要坚持以松静、自然、舒适为基本原则，具体原则是：

第一，以病情症状选择姿势的原则。

例如：高血压患者选用站式或自然坐式的姿势。胃下垂症用卧式，特别是下肢高上身低的姿势更好。（图153）。胃溃疡，脘腹症状明显的应采用卧式或自然坐式。青光眼、神经衰弱、肝阳上亢等症用站式为主。内脏下垂、气血两亏、体质虚弱者应以卧式为主。由于病情多变，可选两种以上姿势交替进行。如头部症状用站坐式。



（图153）

第二，根据体质变化选用姿势的原则。

体力不支时或老、弱、腰背过度疲劳时，选用侧卧式。精力充沛时用坐式为主站式为辅。长期卧床的病人，稍为好转时，则要坚持用坐式或站式锻炼。办公室久坐人员选用行、立姿势。

第三，结合意守部位选择姿势的原则。

守脐内用坐式或平卧式（如第二阶梯用）；守整个下丹田区域以坐、站式为好；意守下丹田表面（第一阶梯时）可用坐或自然站立势；凝神绛宫（第五、六阶梯）用坐姿；意守命门（第三阶梯）可用靠山桩姿势等等。

第四，由气候环境决定姿势的原则。

冬寒宜床上卧势。夏炎应用坐、立、行；浓雾及下雨时在室内坐立卧均可；湿地宜站姿，干处用坐势；环境舒适又昏睡时用站式。

第五，根据习惯和不同需要选择姿势的原则。

按自己喜欢的姿势进行，但不宜过长时间一式不变地坚持下去。若需清醒些可选行势，需要安静些时用坐、卧姿。

（二）四大姿势

1、四大姿势的一般要求

坐、站、行、卧为四大姿势。在功法练习中的基本要求如下：

①放松自然。松而不懈，身心均不可着力，以自我感觉到自然为度。放松自然能更快得气行气。

②安静。不要有另外动作。行式也按同一姿势重复进行，保持相对安静。

③正身。为重点内容，坐式或站式中竖直腰背颈是重要一环。其法是：把头摆到正中位置，双肩向上轻耸一、二厘米高，带动拔起脊椎，然后将肩背下沉，保持颈椎、腰椎在一垂线上，同时意想气从百合沿颈、腰椎顺沉而下至会阴穴，並将会阴放松。自觉各个椎体自然重叠在一垂线上后就不再变动。姿势端正后更便于放松入静和行气。

④似笑非笑。是发自内心的笑，是感觉到愉快恬适的那种安祥、自然、甜美的微微的笑；能使全身沉浸在美的境界中，能使头脑自然放松，能使内心欢悦，心安气和。不是那种皮笑肉不笑的假装，这种不出声的笑，易使人入静，使气血畅通；常持这种笑就可以防偏。外表上，笑显示在眉心上和嘴角边，由于眉向两旁开，嘴角向两边拉，所以能把人中穴和天目穴展开。这种笑就是似笑非笑，是放松的最佳状态。

⑤嘴轻闭合。内气不从嘴漏，使真气得固。

⑦垂帘内视。眼睑轻合，睫毛相触，两目微露一线光为宜；上眼睑下垂犹如窗之垂帘，故名垂帘。内视，用眼内

"看"五脏六腑，也是用心存想思念身体内部，以神光内照体内。这种垂帘内视能控制睡欲，收敛神意，是本功法的实质性内容。

⑦搭鹊桥。舌舐上腭为搭鹊桥。真气下冲海底（会阴）时，轻收缩肛门，提起会阴是搭起下鹊桥。上承接，下助升，使真气在任督运行。舌舐上腭怎样才为合适？开口吐三次浊气后，让上下唇自然合拢，同时轻轻扣合上下齿，舌尖自然轻舐住上牙龈与上腭之间，不离开，也不能用力，不能舐得过高。

高血压者，平放舌尖，将到气通周天时，才使舌舐上腭。

⑧松衣宽带。将过紧的衣扣、领带、裤带、手表、帽子一一宽解，不使身体受任何束缚，气血不受限制，能使气血流布自然。

⑨平心和气。其法是：两眼平视远方，能使心气不升不降。然后逐渐把眼光收回天目内，同时把大牙（肾齿）轻轻扣合，有如咬薄纸一般，丹气自然随意念下沉丹田。

2、站式：

两脚等肩宽平行站立，敛臀、垂肩、沉肘；抱掌于丹田上，男左（女右）掌劳宫对准丹田部位。"立如松"、"上虚下实"，是站式的形象和要求。

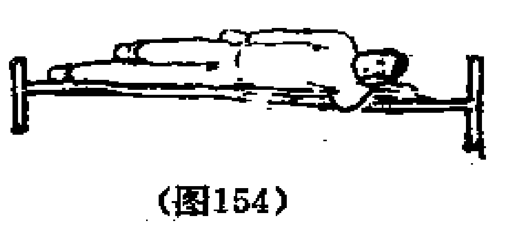
3、行式

"行如风"。轻盈恬怡，悠然自得地行走在安全平坦的路上；步履匀缓，不可趋奔大急，急则动息劳形伤气，宜神意安闲地自然行走。开目，眼视于前百米处，而神意收敛于丹田上。正象王重阳所言："两脚任从行处去，一灵常与气

相随；有时四大醺醺醉，借问青天我是谁？”

4、卧式

卧式分右侧卧（图155）、左侧卧（图154）、仰卧、俯卧等。本法卧式以第一种为主，第三、四种极少使用。就治病而言，因心脏在人体左侧，右卧时，左身在上，可使心脏不受压，所以适应心脏病患者采用。此外，由于胃和十二指肠在人体右侧，所以右侧卧有助于食物消化，一般轻微肠胃疾病患者可选用，重症肠胃病同样不宜用右卧式。



（图154）



（图155）

左侧卧式不适用于各种心脏病患者。特别具有左心扩大，左心劳损，供血不足等病患者，容易引起心绞痛或心律不齐等症。但，左侧卧适用于慢性肝炎等患者。

仰卧式，要垫成胸、肩、头渐高，适用于慢性气管炎、支气管炎、肺气肿、支气管扩张、支气管哮喘等患者采用。

俯式极少使用，仅适用于肩背臀部外伤或疮痛者。以上各适应症只供参考。

卧式作辅助性质在休息或入睡前使用。一般情况下或体质康复后，最好采用坐式练功。

睡功不宜仰卧，“侧龙卧虎仰瘫尸”。肝属青龙、肺属白虎，重视侧卧，不仅因其在生理上有重要作用，还因为其有调伏肝和肺气交叉流注等不可忽视的作用。

卧式功候足，自然于寝寐中神气相抱，亦能远离颠倒梦

想；寝无梦。卧姿手势不同，其效亦不尽相同。

《性命圭旨》诀曰："东首而寝，侧身而卧，如龙之蟠，如犬之曲，一手曲肱枕头，一手直摩脐腹；一只脚伸，一只脚缩，未睡心先睡目，致虚极，守静笃；神气自然归根，呼吸自然含育。不调息而息自调，不伏气而气自伏。"可作指导。俟入睡后，然虽熟睡，常要惺惺，及至醒来，慢慢辗转。在白居易诗云："前后际断处，一念未生时"若放大静定一场（0.5～3小时），效验更佳。

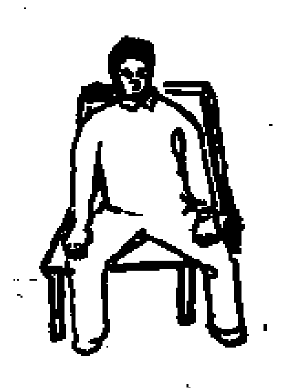
在练气化神后期，可按还虚睡功练习：睡舒适后，先意守下丹田少许时间，待气机发动后移守膻中穴稍许，再守夹脊穴，此时存想自己卧于深渊之上；身在虚无缥缈间，未几则自身如睡在软床之上，当有冉冉上升，白云覆盖浮飘于空间之际，则形气两忘。直至想睡了就自然入睡。至醒来时，暂不开眼，慢慢辗转，伸展腰腿后，在杂念未生时，一丝元神主宰，再放静定若干时间。最后，两拇指背相搓至热，再以其来搓鼻两侧几十次，横抹眼眶七遍，正反旋眼各七次，突然睁开眼。毕。

5、坐式：

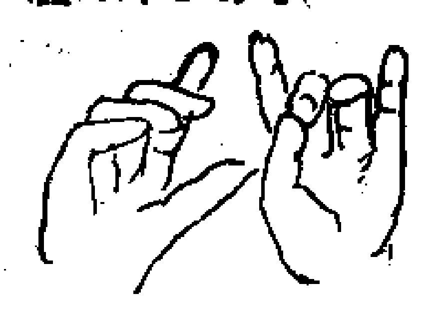
《寿世传真》曰："凡坐，要竖起脊梁，腰不可软弱，身不可倚靠。"《坛经》云："……一切无碍，外于一切境界上，念不起为坐……。"师辈们常告诫，要"坐如钟"。此诫为坐式要诀，修者慎勿轻意。

内丹大法以坐式为主。第一阶梯取自然坐凳式，（旧称坐山式或靠山桩）。凳高至膝，坐于凳前缘，使膝弯成90°，两足分开等肩宽平行落地，两掌轻按在膝盖上（图156）。其它要领见上。

第二、三阶梯用自然盘坐式。不能长期背靠墙壁而坐，否则血脉受伤，有咳嗽吐血之患。在床上或坐垫上，右足先曲回，足跟顶住会阴穴，左足后曲回自然盘坐，叫阳（左在外）抱阴（右在内）式。左（女右）掌心对准下丹田，右掌劳宫穴对准左掌外劳宫穴，劳宫对准下丹田重叠轻置于腹前。若心脏有病者，用下手印：左手指自然曲回，拇指和中指尖相接成圈；右手拇指从左手的指圈中插进去，右拇指尖轻抵住左无名指指根关节处，右手另外四指自然置于左手指背上。掌心轻贴脐前（图157、158）。



（图156）



（图157）



（图158）

第四、五阶梯采用单盘坐（又称半跏趺坐）：先将右脚曲回置裆前，再把左足板放在右大腿上。反之亦可。手印：右（女左）掌叠放在左掌上，劳宫朝天，两拇指尖几乎相接，手置于脐下，若手印正确，即能体会到内劲（气）在拇指尖发出、或有内气交流感。这种现象是自发的，不用意念更不能用力，佛称："弥陀印"。阳虚、气虚和正常练功者均用。

第六阶梯以后，改用双盘坐（又名涅盘坐或全跏趺坐）：先将右(左)脚放在左(右)大腿上，再把左（右）脚搬起放在右（左）大腿上，脚板在髋骨旁，涌泉向上，使五心朝天（两手掌心、两脚掌心、头顶心）。叫作降魔坐或吉祥坐。是练习本功效果好又最常用的姿势。手印用“弥陀印”（图159）



（图159）

全部坐式之上半身均要求做到“头正颈直鼻对脐。”其法是：盘好腿，叠好掌，使身体左右晃动数次，停止后，用意拔腰向上，脊骨垂直。或用上述“正身法”，使头颈端正，再以意使鼻和脐在一垂线上；颏稍勾，垂帘、舐舌、耳不闻，嘴闭。接着，开口轻缓“呵”出秽浊之气一至三口，不可粗急，不令耳闻；吐毕，保持以上姿势，兀然不动调调身结束。

值得多写一笔的是：务必要调好头部。

头为全身的司令部。其重要作用众所皆知。头部安置中正，则全身中正。神意不怠，有利于打开天门。中后期加练开天目，开天门功目后，很快能疏通、扩大中脉，就能快出阳神或便于采取天地日月的精华，吸收祖师的信息能量。使天地人三才合一，功夫更上一层楼。身体中正，颏内稍收，用意将颈竖直，形成头顶悬，两眼自然聚神正视，阳窍中之上丹田、泥丸宫、玉枕关自开，上下内气畅通。上浮之气也会下降，全身产生舒适之松感。对通督过三关，特别是玉枕关有很大作用。也有利于三田合一，更快地出功能。

头正颈直了再用意调鼻对脐部，这也自然达到含胸拔背、沉肩垂肘、气沉丹田等效果。腰能松、脊以竖，随之能

带动打开尾闾、夹脊等窍。对功效有极大作用。此诀比"含胸拔背、沉肩垂肘、虚灵顶颈"等诀之功效有过之而无不及。此诀视为调身至宝不无道理，修炼者不可不认真体会领悟其中之奥秘。

坐式还要求"耳、目、口三宝，闭塞勿发扬"。（详见本章第五节）。垂帘，精光内含，神光内敛，闭口耳目，精气血内敛而少耗散，减少外界光线、物体、气味等的刺激扰乱，使功效大大提高。

五、松

松，就是不紧。凡物宽而不严，虚而不实或缓而不急者，皆曰松。具体的松，指形态的松，思想（不背包袱）的松，意念上的松，呼吸不紧张的松。而这种松不是懈，不是懒散的松。

由于肌肉用力，思想紧张，意念过重，精神负担过大，病理上的实症等种种紧张原因，都不能达到松的要求。而松是本功法的必备条件，关系到功效，影响到身心的健康，不放松有出偏的可能。因此，人们就去追求如何解除紧张的方法，这就是放松的方法。用方法调得松，能使功中紧张状态得到解除，产生舒展自然态。所以，松，就是逐渐趋于平衡的体会，就是体适神舒，心畅神怡的感觉。练功中所以用这个"松"字，是意味着应不断地排除各种病理和心理以及生理上的各种紧张因素。解除情绪上对疾病、由于身体素质差的思想顾虑。解决体内外不利于放松的各种因素，使自已有意识地处于一种不紧张的、非常舒适的轻松状态。能解除各种紧张状态，达到舒、顺、虚、静的具体过程，也就是放松的过程。因此"松"是一种不紧的状态，"放松"就是一种

要求也是方法。松与放松是一种气功锻炼，也是本功法的内容之一，必须在整个练功过程中坚持做好。

练功中强调放松，在古代功法中从未正面提及。但，放松，又具有不可或缺的重大意义。

通过使用放松的方法，逐步把全身调整得自然、轻松、舒适，解除了紧张状态，减少心理及身体各部的负担。功中将特别注意放松头部，可解除大脑的紧张状态，改善脑血液的循环，调节体内各部功能，注意力可逐渐集中，杂念排除，安定心神，进入气功态。

整体放松后，丹气可按预定的目的行止聚散，从而使功夫不断深化。

人体得到放松后，氧的消耗量减少，能量代谢率降低，储能反应状态增强，交感和副交感神经调节及协调能力增大，对治疗高血，神经衰弱、失眠、消化不良、便秘、溃疡病、阑尾炎等都有好的效果。产妇临产前，练好放松功，可使分娩时减轻痛苦，若做手术，可减少流血。同时也有利于机体功能的调整和修复，从而达到防病治病增进健康的目的。

现所谈的“松”和下面所说的“静”的关系是非常密切的。松和静，多被联系在一起，松静是气功修炼的根本要求，也是一个基本原则。肢体真正放松，精神不再紧张，心神就会安定也就便于入静。入静后还同样需要肉体和意念的相对放松才能维持静境。两者互相制约又互相促进。

实践中，我们体会到：先松后静，较合乎身体之要求，同时还可避免许多弊病。先静后松有可能产生自发动，因此适用于自发动功而不适合于内丹大法。若将身体各部分各关节放松，再用意识让整体放松，然后入静，这样可以去掉许

多不利因素。

放松的具体方法：

（1）内气震荡式放松法

站立式，适合病员用。

自然立，膝稍曲，两手自然下垂；眼随意念（闭目）内视全身，合嘴舌舔上腭，耳不听声，鼻不闻味，全身不僵不紧，用意不用力（下各式同）自然呼吸。

意引天上精微物质入百会，（幻想）形成一团能治病的气。由头开始，意引气，体随之左右轻轻摆动导引着这团气在体内震荡，逐渐下降；降到那里，那里的病气即被冲掉，身体的那一部分也随之被震松荡开。从头上向下把病气冲到脚板再入地三尺，身体也从上至下得到放松。注意：只能悠然自得地缓慢摆动身体，形意都不能紧。换站立处，再从下往上震摆，意想蓝白色的气团从涌泉逐渐上升头部，病气冲出头外。次数同上，至能放松身体为止。高血压、脑冲血患者忌用上冲法，低血压者忌用下冲法。

此式既能放松，也能诱导入静，还能疗治十多种病症。

（2）颤抖放松法

适合习武者及一般人应用。

自然站立。柔和圆活地颤抖，从下肢至上再从上至下数遍，把各关节颤开抖松为止。注意，不能使劲用力，要在自然轻缓的状态下进行。能做到真正的颤抖，很快就有气感，全身轻松愉快。若不能做到颤抖，也要用意引导，兼使肢体前后轻摇。多加体会即可达到要求。

（3）顺势放松法：（参看第六章第四节二）

适合病患者及健康人应用。

含两层意思：顺着各种姿势进行放松是其一，从高向低顺着这种自然态势放松是其二。行、立、坐、卧均可。

坐式和其它各式同样可分作几种方法。

如：甲：中脉放松法

重点放松三丹田及百会会阴等位。从百会开始放松，渐次放松膻中、气海、会阴。

乙：三线（面）放松法

适合初学气功者及一般人和病人。

分别从身体前面、中部、后面，由上而下放松全身。

丙：分段放松法

适用于意念控制不住者及一般人应用。

把全身分作数段，逐段放松。

丁：局部放松法

适用于病变局部需要放松（如扭伤处）的人和据不同功法、用法需要在特殊部位放松的人。

用意念将伤、病患处放松或将需要放松的部位，经脉放松。

戊：穴位放松法

据不同需要的特殊使用。如：需要遥测前，先将天目放松。需要以掌探病前，先将劳宫穴放松等等。

己：整体放松法

适用于自我调控能力强，情绪安定者。

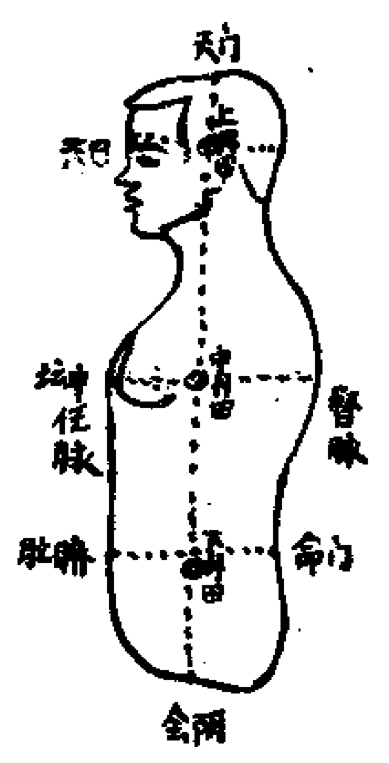
由表及里，从上向下，全方位将身体放松。

以上各法原理相同，所用意念基本一致。现以中脉放松法作简单说明，兼论三丹田位置。

中脉一线贯穿内丹大法之三个丹田。其中，眉心稍上一点至后脑督脉的水平线与中脉垂直交叉点，基本呈圆形的

"窍"是上丹田。膻中穴与督脉的水平线与中脉交叉处为中丹田。脐门与命门穴水平线与中脉交叉处向下垂吊一小球体是为下丹田，见（图160）。

丹田位置的大小与功效和体质有关。上丹田为藏神之所，中丹田为藏气之处，下丹田为性命之祖，即人生命精微物质（能源）居留之地。上中下三丹田是阴阳之汇，经络之海，气机升降开阖之门，力量之根，元气之源，五脏六腑之本，呼吸之地，储存之库，性命之祖等等。



（图160）

中脉放松法：站、坐均要将身体安置自然。闭耳、目、口，自然呼吸。首先意念将百会放松，然后用强烈意识把天上的精微物质（阳气）收聚于百会穴内，一面默念："松、松、松我身心全放松。"同时，一面想象收聚到的精微物质象强光灯逐渐下吊进中脉这一长圆管一样，同时引导这光源扩散到整条中脉，缓慢向下渗透，光幅射到哪里就放松到哪里，一直放松到会阴穴。在没有特殊练功目的时，不要用意冲开会阴穴。一次未能将身体放松，可进行多次。放松后，稍意守丹田，引气归元。此法可积聚能量，加快练功进程。是提前出功能的捷径。练轻功者采用效果更佳。

上述各法，主要是内视随意念引导肢体按规定的方向逐

渐放松。

（4）逆向放松法

适合低血压、气血两虚、神疲力乏、头晕眼花、中气下陷等虚症患者和一般人练习。

逆向即逆高低、上下、内外之向。例如：一般放松方向是从高至低，现采用先低再高的放松法，以卧式练习为宜。是在全身从肉体到精神都没有负担的情况下进行，用意念导引，由外向内，由下向上，从脚至头逐渐放松躯体以至思想。

（5）深呼吸放松法

坐、站均可，分两种：

A：呼吸并重法：尽量使整个呼吸深长、量大，但不要用力。一般人练几分钟后，感到鼻部发麻，渐次延及脚板。片刻，有可能全身突然震动一次，势如爆炸，继之全身内有响声不断，身体软绵绵，呼吸慢慢变得均长，很快进入松静状态。

B：深长呼气法：不管吸气，只注意让呼气绵、长、缓、匀，同时意念渐次放松全身。肩、肘及内气随意念自然向下松沉。第一阶梯使用的是以口深呼气法。在进行放松训练的同时，能把心火下降丹田，聚集真元。十五分钟内即可使下丹田有微温或热的感觉，不失为一简捷的多用妙法。以坐式为宜，下出血者慎用，一般人均适用。

（6）上提下降气放松法

适合阴阳不调及健康人、习轻功者使用。

坐、站、卧均可。用深呼吸法，配合闭目内视。以坐山桩为例：两掌心朝天置于两大腿上，舌舐上腭。深吸气时，意想蓝白色之地气从涌泉悠然上升百会，内视随意气走足三

阳经上升，到那里就放松到那里。深呼气时，意想金黄（或乳白色）气体从百会上缓慢下降至涌泉，一定要意气相随。上提气或下降气到那里，就令那部分身体放松。

此法可以调节阴阳、治疗多种疾病。

（7）旋转放松法

习武之人用作舒筋活血，诸关节炎症者用作治疗方法。

分颈部旋转、肩部、腰腹、膝关节、踝关节等部位旋转。从上至下，逐一进行。

注意：圆、缓、轻三字诀。不可过急亦不太缓，柔和圆滑，轻松自然地以意运动该部位。顺时针旋转九次，再逆时针旋转九次。每旋转一部位，身体微微动的同时，均需以意念该部位划圆圈，并使之放松。

旋转法有很好的治疗作用。

颈（头）部旋转，可治疗支气管炎（慢性支气管炎费时较长）。颈椎诸症，对神经衰弱有一定作用，治落枕有速效特效。大旋转（不用力）配合练眼和练脑有很好的效果。

转肩背时，可以双手抱肩，先将身向左则转动，头肩背大幅度转动，眼看右足跟；再向右转动，眼看左足跟，左右各九次。

可使肩活，助发拳之威力，能解除肩关节不适症和五劳七伤。

转动腰腹时，双掌按于命门上，以命门为起点，缓缓转动腰腹（图161）。用意引气于带脉上运行，左右各七遍，多练

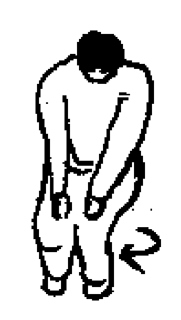


（图161）

可开带脉。

若以长强穴为中心，大幅度缓慢旋转腰腹及髋关节，顺逆时针各相同次数，可活腰，腰活对武术者来说至关重要。另外，旋腰腹，可治疗或减缓腰酸背痛症和肠胃等疾病，能减少腹部肌肉，增加腹肌功能。

双掌轻按膝上，旋转膝关节左右里外各九次（图162），可治膝关节诸症。若踢腿前，旋转膝部，可减少很多不必要的伤痛。常活膝，腿脚更灵活。



（图162）



（图163）

同理同法常旋转踝关节（图163），使用足上功夫更灵活，对诸如潭（弹）腿等功夫有很大效用。可辅助治疗踝（足腕）关节诸症。

（8）口诀指令放松法

适合于集体练功。

由指导者或预制放松程序之录音发出轻缓柔和的指令。如：“松、松、松……，通、通、通……（空）洞、洞、洞……”。修炼者即按口诀指令自已，以意念配合放松身心。

其实质内容也是自然整体放松法。在听指令的同时，运用意念，将躯体作为一个部位，自自然然地形成整体放松。

（9）幻想沐浴放松法

适用高血压，虚火上升（阳元）诸症。

幻想头上有一洒水式水笼头，正有无数条温热（或冷水）水线往自已身上冲洒。从头淋至脚，舒服极了，连全身

骨头都松开了。反复默念将病气从身排出地下，很快就可以放松身体。也能很快地把病气排除，降低血压。

放松法很多，有些人用了几种还没有感到松。为什么？主要原因是：

甲：选择方法不妥。如：记忆力差的人选用复杂的放松法，因繁杂，顾此忘彼，样子做对了，实际上还不能按要求去做，所以身体放不得松。

乙：各种要求弄不清。脑中塞满生活锁事，情绪不稳定，心不在焉，所以就没有松的感觉。

丙：片面追求某种“松”的感觉，以致反而使精神肉体紧张。

丁：体内局部产生病变自己未觉察。而病变部位是很难放松的，所以未觉到该部位的“松”感。如高血压，神经衰弱患者的头部，肠胃病人的腹，哮喘患者的胸部，关节炎患者的关节。青光眼病人的眼睛，肝病者之肝区等部位都不易放松。要加强该部位的放松，就有松感了，该病也很快就被治愈。

戊：采取姿势不合适。如仰卧则不易将背部放松，盘坐式则不易于放松两脚。

解决以上问题的办法，是找出主要矛盾，针对解决。选好放松法和合适的姿势。初期可用二种放松法，以确保能放松身体。也可以采用按摩辅助法，加练局部放松，整体就都能放松了。

练功不急躁，有耐心；不求速效，有恒心；水到渠成，有信心。具备这些心态最为重要，它比千百种放松入静效果更理想。

六、静

什么叫静？《道德经》中说："致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复，夫物芸芸，各归其根，归根曰静，……"

静——现主要指入静。什么是入静？笔者参考多方论述后认为：入静是指在气功锻炼过程中出现的大脑思维活动相对单一化，杂念逐渐减少，对内外刺激因子反应逐渐减弱，身心呈现自我控制相对虚空、安定，而又异常轻松、舒畅的特殊功能状态。

入静的程度对气功的生理效应与心理效应的大小，对治疗疾病的效果和功效的大小都有很大的作用。

入静境况往往随着气功功夫的进展而逐渐深入。各人之间，每次练功的感觉也不一样，可以划分为三个入静阶段。

初步入静阶段：多人认为，姿势自然舒适，呼吸柔和，情绪安定，心平气和，精神能够集中，各种杂念相对减少，短时间内杂念不起，但没有完全排除，对外界刺激反应也有所减弱。

中度入静阶段：意念相对稳定，更加净化，心神宁静，用意自如，虽对外界的声音还能听到，但可使之闻如不闻，主观上仅有一丝息相，绵绵密密，心息相依。到达这种水平时八触（大、小、轻、重、暖、凉、麻、痒）现象时有出现。

高级入静阶段：亦即常说的入定。而静定之分不是释道之含义，现是将"入定"作为入静的高级阶段。是在中度入静后的进一步深化而达到"致虚极"境界。内丹大法是使用"守一"等法，逐渐排除杂念，使虚静渐趋纯境。进一步达到完全无念，归根返朴，证见本源的高深境界。儒家叫"坐

忘”，佛家高级“禅定”中叫“四空定”吧！道家称“大定”。

具体来说，高度入静表现为“心死念平，脉住息停”（《道家·丹鼎门》）。外界干扰已不起反映，六根（指眼、耳、鼻、舌、身、意）紧闭，呼吸无感知；身心恬静虚无，静若止水，轻松飘浮，其美妙处可意会，而难以言传。说来容易，要达到高度入静状态是相当困难的，但不是不能达到，只要功夫深。

入静的先决条件是“先调摄身心，自在安知，放下万缘，一丝不挂；天心（人心合于天心）正位乎中”（《金华宗旨》）。

入静之关键，是掌握“恬憺虚无。”李念莪曰：“恬者，内无所营；憺者，外无所逐。虚无者，虚极静笃，即恬憺之极，臻于自然也。”修炼者，要心平气和，胸怀淡泊，内无私心杂念，不为名利所动，不存非分之想；对功中境况和体内景象泰然处之，就能神气安闲，自得其乐。人生处世，坏事不做，恶念不有；不愧不怍，宠辱不惊。由于注意並加强功德修养，这样就能使心情恬适，梦魂安定，没有什么不顺遂的事，心内无牵挂，脑内虚无杂念，这样不就自然入静了么？！

入静对内丹大法的修炼是至关重要的，也是不易解决的问题。如何入静？让我们共同来探讨入静的方法：

佛教入静法门相当繁多。如小止观法门（系缘止，制心止，体真止）；六妙法门（大法凡六，再分为十二：一曰数，分修数、证数；二曰随，分修随、证随；三曰止，分修止、证止；四曰观，分修观、证观；五曰正，分修正、证

正；六曰净，分修净、证净。）《佛乘宗要论·佛乘与人天善法》中列有十定：“上二欲界定：一薄欲定、二未到定。”“上四色界定：三离生喜乐定（初禅），四定生喜乐定（二禅），五离喜妙乐定（三禅），六舍念清净定（四禅）。”“上四无色界定：七空无边处定，八识无边处定，九无所有处定，十非非想处定。”道家有九定，三定等的区别。《养真集》：“定中之道有三：一曰无生定，……二曰修成定，……三曰宇泰定，……。”三定还分上乘之定、中乘之定、下乘之定。《道家·大极门》有五合五定乃大定境界中的内相境界，五开五定乃大定境中的外相境界。儒家也有相应的静定法门。

常用的入静法，全部属于自我诱导和他（它）诱导两大类；並以前项为主。也可分为：声息意念诱导法和动态导引诱导法，即静态和动态诱导。均和意念为主，贯穿所有方法。

目前气功界使用的和笔者曾使用过的入静法简介如下：

（1）意守穴位（丹田）法：一般是将意念集中于百会、祖窍、膻中、气海、命门、涌泉等其中一穴位。凝神意守某一穴位（或丹田），其它杂念得以逐渐排除，从而达到入静目的。是内丹大法必用之法。第一、二、三阶梯兼用观鼻脐法等。

（2）返听法（亦称声息法）：练功中，一反常态，不用耳听外界任何声音，而用“心”听身内呼吸往来之“声”（但不是听口鼻呼吸之声）。并用意辨别气息有无浮躁、阻滞，或徐或疾，久久练习，神气归一，是凝神入穴的重要内容。返听加收视，则心不生杂念。不仅可诱导入静，也是药

产、采药、炼丹的不可或缺法门。

（3）数息法：默数自己的呼吸，摄心在数，心息相依。若用于治病，实症只能数呼出之息。阳症数阳数（1、3、5……单数），阴症数阴数（2、4、6……双数）。用以修特异功能等时另各有数息法。

数息法之秘在于“数息在心”。具体应用时，是在小腹中数息，不用头脑去数，而让其放松。用心去感知呼吸易产生灵异效果。

数息六事（指数息、相随、止、观、还、净）是佛教一重要法门。

数息三事（一者当坐行，二者见色当念非常不净，三者当晓瞋恚痴嫉念过去也。）（见《安般守意经》。也是修持者所应该知道的。

（4）观鼻脐法：开始练功时，把眼自然张开，平视远方；双掌直臂向体前合抱，再曲臂旋腕使指尖对准天目穴，把眼光（神光）收回贯注天目内。（同时，嘴内六枚大牙轻叩合，有如咬物一般，把手放下结手印。）再把眼稍合，眼珠尽量保持长时间不动，神光（目光）寂照于上玄关处——天目前咫尺之内。至感觉眼珠发胀时，目光以渐凝聚一团。第一至四阶梯用上法使杂念排除后，将眼帘下垂，一线眼光观照鼻准稍许，再以意念用鼻观脐部，把两眼之中点与鼻、脐三点连成一条管线，将神光及外气通过这条管线引入下丹田，凝神意守稍许，再按具体功法修炼。若回收神光垂帘凝照于天目内，观想内中另有一眼，眼后空虚（即上丹田）。时间一长，炼到天目内发胀、跳动，就会有粟米（光点）产生。然后将其收到下丹田凝照，很快就会产生光珠，（有光

亮的内丹）。第五阶梯以后的应用法：收神光回天目，眼稍合，比垂帘要开得大，保持眼珠不动，神光寂照于两眼之前，鼻梁正中处的上玄关；时间要长。同时意想日精月华源源不断地吸进自己的丹田内。用此法摄取天地精微物质以补自己之元气。如专摄取阳光补肾中之元阳即黄芽。摄采后再按具体法修炼。

为修轻功或早出功能者，可收神光于上丹田，再从中脉下贯中下两田。长时间寂照中脉，使三田相互贯通，最后形成三田合一。此亦为内丹大法秘不外传的一种心法。

（5）随息法：在听息法的基础上，使意念随一呼一吸，自然出入，息息归根，绵绵若存。意随吸接地元之根心位，呼不超肾区之天根。意息相依，自然入静。这又是内丹大法有关调息的又一个密法。

（6）开合目吐纳法：开眼平视远方一目标以意将能量从天目缓缓放出到达目标，默数1至10，再闭眼，把目标收回体内，用意将能量复收回丹田内，源源不断地回收的时间稍长，亦数1至10。再开闭目，反复进行，至安静为止，此法是收发讯息的一种，也可以利他或制人。可配合呼吸——收纳用吸，吐放用呼。

（7）暗示法：入座较长时间仍不能入静，可闭目自我暗示："我丹光出现，该放松入静了，一点杂念都不应该有了。"重复数次即可。

（8）"死"心入静法。"心死神活"是第五阶梯以后修炼的一个指导原则，也可用作前面的入静法。练功中，只当自己"死"了，处身于一个虚无缥缈的世界中，却不管自己在什么地方，自己的心静"死"在这个世界里了。直到收

功时，元神才唤醒自己："我又回到现实上了，该醒来收功啦。"动一动身、手、脚，睁开眼，回复常态。

（9）幻视入静法：功中，幻想一景物，展示眼前。阳虚患者幻视太阳；阴虚者幻想月亮。健康人幻视青山绿水、蓝天海洋、鲜花松柏等。意缘景物，以诱导意念专一而达到入静。

（10）幻听法：幻听自己喜爱的，能使心情舒畅的某一种声音，专心志意地听，直至入静就要停止。此法不要长期使用，尤其是失控者。

（11）存想入静法：《天隐子·存想》："存谓存我之神，想谓想我之身，……"存想和意守在广义上说是一致的。可用作治病，心有病则存想心，病即愈。也可用作入静法，存想入静收心即见自己之心，心与目不离我身，不乱我神，即可逐渐入静。

（12）存神法：存神谓存心于神，神意不二。也指抱元守一。《金丹真传·结丹第三》注："存神者，抱元守一，温养内丹也。"存神法使用于第四阶梯以后。守好一，万事毕，何况入静乎！

（13）默念法：和暗示法差不多。选用良性涵义的词句进行默念，如："松静自然"，"心静如止水"。等。但切记字音高低相配。默念数遍至入静为止。

（14）排除杂念静定法：可分作几种：

甲：念随波灭：杂念起时，即想象杂念随江河溪流的波浪那样漂走不再复返了。或想象杂念被溶于水中，波灭杂念也没有了。

乙：五步排除杂念法：杂念起时，首先将杂念作正邪分

开，排除邪念，用下正念；其次，将正念分成今昔之念，排除过去的正念留今事。第三步，将今事作缓急分开，排除缓事，留下急事。第四，将急事作关己不关己分开，排除不关己的，留下关己的事。最后，将关己的事作是否与练功有关分开，或治病（长寿）或不治病（短寿）分开，排除不关练、功不关治病的，现在专心练功就是为了治病防病、健康长寿。别的事以后再去想，现不必去管它。通过层层剥开，逐一剔除，排除杂念的过程也就是入静的过程，此法效果显著。

丙：过滤法：和上法原理相同，但较简单。有多种事情牵心，可把它们在脑海中过滤一遍，选出急需解决的主要问题，立即把解决问题的方法想好，就能放下心来了，入静不就更快么？！

丁：等候念生法：索性等待着杂念的到来，心里默想"杂念你来吧，我等着。"有那么一点阿Q精神，这样，杂念反而没有了，有时入静效果特佳。

（15）凝视法：睁开眼，轻轻注视二米以外一静止目标，意系于物上，静待杂念消除后，使两眼轻轻垂帘进行练功。

（16）五液归田法（即叩齿搅海咽津法），叩齿有聚神的作用。咽津起到意念归一的作用，都有入静的作用。

现介绍一下辅助功：肾、肺、心、肝、脾五液归入丹田法。由于内丹大法中"练津化精""练精化气"时间很短（30天左右），精不足易生幻丹，所以，要加强练津，咽津（口水）是生精的捷径，也是一基础功法。两种时间要求：

A，每日早晨睡醒后，琢（叩）齿27次，每隔2～3秒叩一次，要有响声，但不要过份用力。先叩左右大齿后叩前牙。然后，观想玄膺（廉泉）一窍，少倾，则津液满口，鼓

漱27遍，分数次以意咽送入下丹田。

B，四季咽津法：

春1、2月（均用农历），心液生脾气，我生者相。火相在午，午时咽津谓心液归田。生后即传，母子关系，所以，心气传脾气。

夏4、5月，脾液生肺气，土相在未、申、丑、寅四时辰，均要咽津是谓脾液归田。

季末3、6、9、12月（最后18日），四季交接，肺液生肾气，金相在酉、戌、亥，三时辰里咽津谓肺液归田。

秋7、8月，肾液生肝气，水相在子，子时咽津谓肾液归田。

冬10、11月，肝液生心气，木相在卯、辰、己，此三时辰咽津谓肝液归田。

心、脾、肺、肾、肝液都吞入下丹田，总称“五液归田”。

第一年，每天2～5次练五液归田法。每次作叩齿搅海各27遍，咽津39口。意随之咽入下丹田。

第二年，每日2次以上，又每正功中或功后可不叩齿搅海，金津玉液却要分作49次咽入。此后咽津是为了延年益寿。

最后，第三年，每日次数随意，每咽81次。均要求津意气相依相合，咽送到位后，稍意守，再行另一次，三年后不再练此法。

为什么四季练习“五液归田”的时辰如此安排？举一例说明如下：例如，夏天4、5月，夏属火，火旺，心属火即心火旺；五行相克是火克金，金死；肺属金即肺气弱。由于五行相生之土生金即土相，艮、坤两卦属土，未、申、丑、寅四时辰主之，脾属土，在未、申、丑、寅时辰咽津就是练脾

液以培补金（肺气）。故选择此时辰练五液归田法是有道理的。

其它可以同理类推。参看“四季旺相休囚表”。

五液归田法，是养生延年的好方法。

《金丹大成集》曰：“夫心者，象日也；肾者，象月也。日月合而成易，千变万化而未尝灭焉。然则肾即仙之道乎！”内丹家认为：肾仙心佛。肾为命之根蒂、心为性之枢纽。五液归田法实即以心去炼肾。而使肾、肝、脾、肺、心之人身五行得以调和，用金液以固己养生。

肾主精，炼津生精。精化气于坎位（肾）。我们以肾为先天之本，以心（离）肾（坎）交媾为后天之法；入手施功用香津以水（肾）生木（肝），木生火（心），火生土（脾），土生金（肺），金再生水（肾），使其自量变至质变，循环不断“金液还丹”。用津化精再生肾气，使肾气传肝气、传心、传脾、传肺还肾气；如此五行循环小还丹，不断促进纯阳之气产生以结大丹。

（17）鸣天鼓法：以两掌心掩紧两耳窍，指动腕不动，以八个手指拇指不算）拍击后脑，並用心听天鼓响声，以意引此轰鸣声传遍全身。心念跟随有节奏的声响，即可诱导入静。

（18）按摩诱导法：手掌相互搓热，以掌轻摩擦脸部或丹田等，要有节奏地轻缓按摩，意念集中于按摩处。直至入静后停止。一般以十指疏头按摩头皮入静效果较好。

（19）震颤诱导法：站立、踮起脚尖（也可不踮脚），轻轻地有节奏地震颤全身，意念要跟随这种节律震颤运动。不用做很多遍就能入静。

（20）拍击打断杂念法：杂念纷起，用手在大腿上突然拍击一下，就可打断杂念的发展，而后即可继续练功。

（21）逐节放松入静法：深吸一口气，把外气吸入百会，长呼气时，从头、颈、胸背、腰腹、腕关节、大腿、小腿、足心，一节节放松。想象意到气到身松。全身放松就会自然入静了。其实质是把杂念从头向脚下排除，松静相随。易于达到目的。

（22）他人按摸诱导法：由指导者用手在练功者的腹部、腰或头部，轻缓滑动抚摸。若向被摸者发放内气，则更快入静。受者意念相随配合一致。

（23）观摆诱导入静法：以钟摆等作为目标，微开眼注视它的摆幅，尽量不眨眼，看着看着，眼前一片模糊，思想一倏集中，即可垂帘进入功境。

（24）调息入静法：由粗（大气量）呼吸逐渐调整为匀缓呼吸。意念依附在呼吸上。通过调整呼吸，达到气息调和，意气合一，从而自然入静。

（25）听音入静法：选择那些已经熟悉了的内容或熟悉了的声音，或者柔和亲切的轻音乐更好，似听非听，不求听清内容，不要以欣赏的观点去听，而只听到一些声音，渐渐就听而不闻达到入静境界。

（26）诵读咒语、口诀入静法：选某些含义和效用合适的咒语、口诀进行小声诵读，直至思想集中，能入静时止。

（27）有节奏声音诱导法：在耳旁放一手表，听其嘀嗒的节奏声。或听树叶沙沙声，也可听其它有节奏的声音，听着听着，这种声音似有似无，就会在这种声音中入静。

（28）“呸”去杂念法：在入静或入定中，突然歪念萌

发，可开口“呸”（Pai）出一声，表示唾弃，不良意念即去，可继续入静练功。

注意：可先将两拳背贴在腰眼上（不贴也可以），吐声时，把高度意念集中寄托在两拳上，声出后，即松手放宽意念转入正常功态。吐此诀，热气会降低，所以，不可多念。

（29）止观法：《摩诃止观》：“法性寂然名止，寂而常照名观。”“法性”即真性，“寂”指无思无为。“照”指心不住相，即心念平定，不为内欲外物所触。此法是佛家的重要法门。法有“圆顿止观”、“渐次止观”、“不定止观”（六妙门）、“小止观”等。某些内容是入静入定的高级功法。这里不逐一介绍了。

（30）吸收杂念法：设想自身就是一大冶炼炉。杂念袭来时，不但不去有意的加以排除，反而使其尽量来。杂念如干枝败叶，全部都被吸收进自身这个大火炉中，一入炉，杂念即化为乌有，可达到入静目的。

（31）读书集念法：未开始练功，拿有关要修炼之功法的文章（片段书或笔记均可）反复阅读，诱导自我所有杂念都归于所练的功法上来，渐渐会入静，然后开始行功。此法适用于负有领导责任的人或其他杂务繁复的工作者。

（32）滚球法：王文乐介绍：放松后，意想有一个光亮的铁球悬于空中，“无使有凸凹之处，无使有间断之处”（《灵妙三十六字道引术》），然后意随球转，意寻球上一点，点在球上，球在旋转，点随球转，意则寻点而终不见点，寻寻不息，寻而不得，如此球在旋，意在随，上上下下，一圈又一圈，永远追随、乐此不疲，四周一片空黑，一片深寂。

（33）混沌法：王文乐还介绍：身上气感产生之后，设想身体之六面，和宇宙六方相合：左右侧和左右两方之天地相合，前后及上下面也均和天地相合。体会身体轻轻和宇宙相触（不必设想宇宙是什么样子，有这个意即可），体会身体六面往里吸气，自然、模糊，气的颜色等一概不管，只有身体的体会，意识已经融汇……如此片刻，即可体会人在气中，气在人中，人和天地共呼吸之佳境

七、诚

张三丰认为："修道以修身为大，然修身必先正心诚意。意诚心正，则物欲皆除，然后讲立基之本。"（《大道论》）

"诚者明矣，明者诚矣。"《中庸》又曰："唯天下至诚，为能尽其性……能尽物之性，则可以赞天地之化育。"即"唯天下之至诚为能化。""至诚之道，可以前知。……故至诚如神。"诚，成于己，复成于物，因诚而有德，故合天人内外之道。"故至诚无息，不息则久，……如此者，不见（现）而章（明），不动而变，无为而成。"至诚无虚假，诚，真心实意之谓也。

《性命圭旨》上写道："心诚而能明，心虚而能觉。"诚，含恭敬意义。不恭敬则难虚心；不虚心悟道，是进不了高深境界的。一大诗人有句诗："纸上得来终觉浅，觉知此事当恭行。"恭行，才能进一步觉知，觉知后更会恭行。"假传万卷书，真传一句话。"恭敬才能找到真师。诚心才能获得真传之一句话。俗话说："心诚则灵"确有其道理。气功界常说这句话，而却少有人敢公诸于书籍。为何？恐扣大帽耳！事实上，心诚则灵，并没有某些人所指责的宣传封建

迷信的目的。从气功角度上说，没有诚心是练不了，最少也可说练不好气功。为什么？因为气功的所有功法都脱离不了心念或意识。有人说“随便摆个姿势就是气功，不用心念意识。”错矣！肯定说，这个姿势必须是固定的，每次按这固定的“随便摆”姿势练习（我没见过只练一次就能称作气功的“气功”。）也必须用意识心念去调整才行。首先，肯定他离不开心念意识；其次，若他要天天（或多次）坚持同一姿势锻炼，就说他是真心实意练习了。真心实意就是心诚。从这意义上说，世界上，不管是谁，只要为办好一件事而多次不懈地去努力，那就是说他“心诚”。灵，可以作十种解释。在气功里，主要表示有效验。有时也做为出功能的意态表示。功夫高深后，灵就是已具有不可思议，常人所望尘莫及的功能、功效。也脱离不了“有效”的含义。如：真心实意去修炼内丹大法（心诚），必能获大效（则灵）。继续苦修，就会到达“灵”的高级境界之虚灵。俗称神的境界。虚灵者，不有不无不生他疑，了彻一心，直入于无为之化境。这就是“心诚则灵”的真实含义。

由于心诚，就加强信。信者，坚心不疑之谓也。因信，才真正敬佩气功的强大威力，愿意去实践並进入气功境界。再正确修炼，没有取不到效验的。气功效验的产生，意识、心念是主要要素。心不诚则意不专，诚敬则用功不辍。反之，半信半疑，心意不专是练不好气功的，更谈不上产生灵应效验和高深气功境界。气功的内向性运用意识的特性，决定了“信”在气功锻炼中的特殊地位。信有疑信、浅信、深信、定信、坚信、真信之分。真信是成功的源泉。信则诚，心诚，实际就是念力较强的表示，而诚信又是念力的基础。

无诚则无信，无信，其念力于功无补。因此，修炼气功者，首先必须具备“诚”。诚信是基础，不信即不学，勉强从事或敷衍了事是徒劳无益的。不真正诚信，却粗心大意去蛮练内丹大法是会造成出偏的。至诚至信，才易产生至高至远的意境，而唯有意境至高至远，才能使自己处于至虚至无的境界，才能更快提高功效，才能从根本上解决虚、静、定问题和少数人或许有可能出现的偏差。所谓诚一所至（心志专一）金石为开，何扰功不成，丹不结？诚信不足者可以通过认真修炼一、二天有气感（温热感）后，其信心就会越来越足。再继续心诚志一地修行，必获大效。笔者诚心预祝习练本功者早日步入上乘境界。

八、悟

悟字需琢磨，琢磨不断路（思路）；

有意无意微细中，豁然贯通上乘途。

悟，从字面上讲，是理解、领会、明白、觉醒之意。似乎很容易理解，但从气功上讲，並不容易理解。严新说：“悟”是相当于琢磨，就是说要不断地琢磨，但又不等于琢磨。就是要有意识地琢磨，无意识地感觉，一般的感觉还不行，要时常从微细中悟。每个练功人只要常年不断，都会悟出一定的奥妙，都会悟到一定的功能；就看你有没有恒心去悟，愿不愿意去悟，不愿就不行。“悟”字需要琢磨体会。只要有毅力都能悟到一些诀窍。包括看书，不管是看什么书。总之，每个人的悟性是不一样的，就看你怎么琢磨，怎么练了。

练气功的过程，也可以说是悟的过程。为什么呢？刘少斌认为：气功不同于一般的体育锻炼，一是因为气功与意念

密切相关。二是简单的动作含有很深的道理。三是气功境界的产生有时难以用语言文字来表达，需要意念体会。四是某些功能的产生是悟的结果。

关于悟的含义和方法亦有层次的不同，刘少斌认为可分为三个层次（1）初学气功，对功法的姿势、动作，意念诸方面要理解弄懂，悟出其道理，为什么要这样作，如何才算达到了要求，开始可能知其一，不知其二，要不断的悟，使自己的姿势、动作、意念都符合要求。这是最初步的，一般多停留在这个水平上。（2）姿势动作意念纯熟后，就要进一步体察，即是用身体的脏腑经络、四肢百骸、五官九窍、皮肌筋脉去悟，常用的方法如返观内视，体察气在经络中的运行，体察气功引起机体的变化，内视脏腑的功能活动。也可以说每个细胞均能悟，现在有人提出前额有视觉功能，心脏亦有意识，当然这需要进一步研究，但从气功角度看这都是存在的。需要强调的是这种“悟”，是在一定功能的基础上自然产生的，是在一种恍兮惚兮，窈兮冥兮状态中的自然体察。诸如遥感和透视一类的神通，都要用这种方式去悟。（3）为顿悟，属最高层次的悟。佛家称为明心见性，即在断除妄惑，进入禅定中产生的。何谓禅定？妄念不生为禅，坐见本性为定。本性亦称真心，此时定中生慧，万象洞明，顿时开悟，所谓开悟，即悟自己和世界万物的本来面目，悟所谓六神通。道家之“不出户知天下，不窥牖见天道”之境界，和儒家之明“明德”均属高层次之悟。

禅宗认为：“悟”是人生境界的开通及顿开茅塞似的心理快感。“悟”的前准备阶段是要把意识中的所有观念排除干净，剩出一个虚灵空澄的心灵。是一个“无心”的境界。

而在现代某些西方人眼里，这“悟”却是哲学、艺术、生活、立场的彻底重建，是可以言说的观念改变。违背了禅宗的真实含义。

因此，修炼气功欲入高深境界者，必须潜心悟道，舍此别无他途。当一旦悟道，则可进入气功领域的“天堂”。

第三节　火候总论

薛道光在《还丹复命篇》上说：“圣人传药不传火，从来火候少人知。”似乎已成惯例，若得不到火候口诀，自然是内丹无法练就。本功法每时每刻都受到火候的制约，都离不开它。《悟真直指》：“金丹全赖以火候修持而成。”可见，这是所有内丹法的一个特点。因此，内丹大法时时防止阴腐阳焦，处处注意不让阴阳离决，刻刻掌握功候，每每讲究分寸。

什么是火候？火候是指练内丹全过程中对调神、运息、用意强度的适当掌握。

《悟真直指》云：“火者修持之功力，候者修持之次序，……。”《规中指南·火候》诗云：“药物阳内阴，火候阴内阳。会得阴阳旨，火候一处详。”《真诠》：“火候全在念头上著力”。《伍柳仙宗》：“火候仅呼吸二字”。陈虚白曰：“火候口诀之要，当于真息中求知。”此又直说出火候只就真息。《真诠》云：“火候本只寓一气进退之节，非有他也。”火候的种类：“有文烹之火候，有武炼之火候，有下手之火候，有止歇之火候，有进阳之火候，有退阴之火候，有还丹之火候，有大丹之火候，有增减之火候，有温养之火候。火候虽多，须要彻悟，知始知终，方能成功。”

除此之外，还有精生时调药之候，药产时有采取之候，归炉后有封固之候，运行时有颠倒之候，还有神全之候，出神之候。以上所有均属于有为火候和无为火候两大类。而《道家·丹鼎门》又用"似是乃是，自然而然"概括所有火候。初学者若能对此八字火诀中切实体验，于实践中自不难悟得个中三昧。

一、总体火候：

紫阳真人叹云："始于有作无人见，及至无为众始知，但信无为为要妙，孰知有作是根基。"有作者小周天也，无为者大周天也。大周天以前的有为火候不太繁杂易行，因此，甚为秘密（无人见）。它又是全功立根基的关键。此后之火可让人知，是因为无为之火危险甚大、难行。伍冲虚曰："不能无之是危险能无之而或少有一毫杂于有亦是危险无之而或间断不行亦是危险。"大周天以后的火候难以掌握。

总的来说，本功火候是从有为火候开始，无为火候而终。具体来说，是从十足武火开始，继而半文半武，又行沐浴文火温养，而后用真息（不思不想不吸自入不调自息）。最后用无为之火，总体都以自然而然为宗。而在各阶梯中又是交叉适时运用，适而可止。每次练功可以是两头武中间文，首武为练己，尾武以采炼，中间文火养丹。或用文武火，即半文半武。

火候之妙在人为，用意紧则火燥，用意缓则火寒。

文火即是神炁相定而不动之旨。《修道全指》谓："文火者，即呼吸之气微微导引，沐浴温养也。"

文武者，不强不弱和缓之谓，封炉沐浴归根，即用上文火法照顾温养，火欲温，只须似守非守，忘息忘意即可。

《金仙证论》："武火者是采药炼药炼阴精之妙诀，内外呼吸之秘机。""采运之时，存神用息，逆吹炁穴谓之武火。"武火即猛烈之称，欲要火猛，第一二阶梯时，一在意（心）专，二是神光聚，三在用息，故"存神用息"一词可以概之。第一阶梯，可用（识）神、意（念）、息（呼"呵"）三合一集中运使，不离不断为十足武火。第二阶梯或阳生时采阳所用的武火，用凝神入气穴法。喻称八分武火。

在日常功中，六阳时吸气从督脉上升为武，吸后之自然呼气（不理睬它）属文，六阴时呼气从任脉阴降是武，紧接的自然吸气却为文。所以说，十二时辰中，时时有沐浴即指此。

卯酉沐浴专项训练是去武而全用文火，不用神时（元）神自存，不息息中而闇息息，即温养。

子午妙在于升降中而又有沐浴，沐浴时又息息归根。卯酉时用文火熏蒸濡养。此为第三至五阶梯中炼养内丹之法，详见后述。

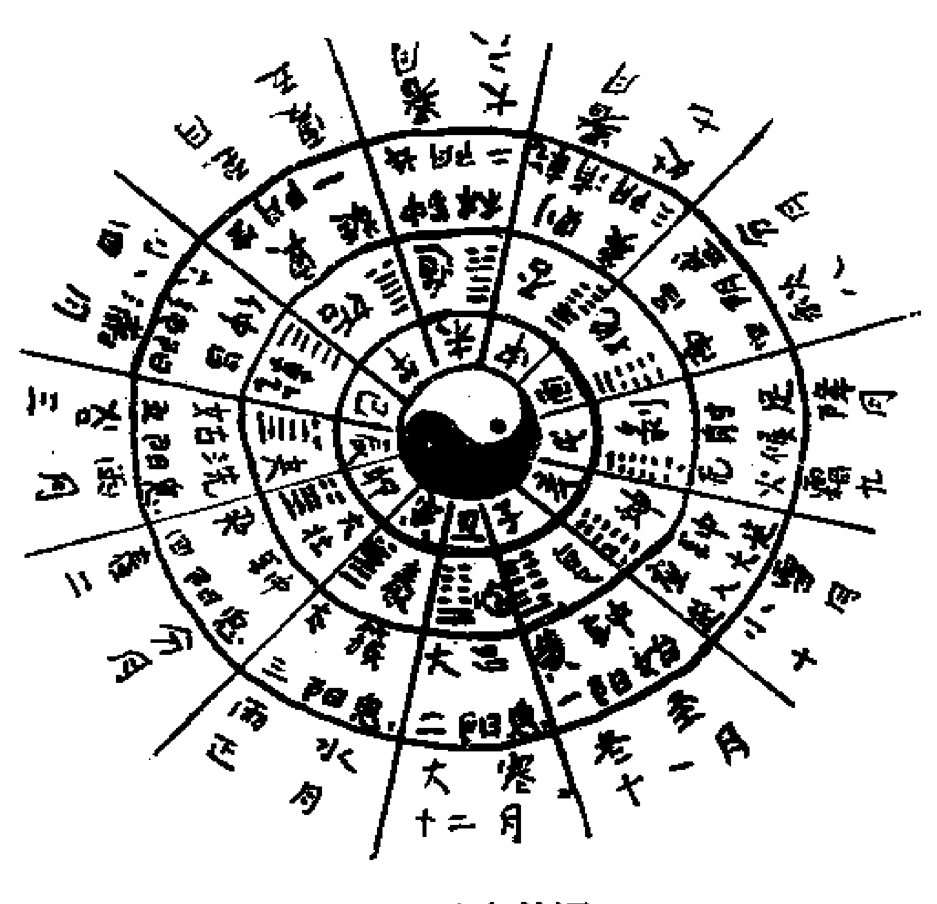
本功火候，既有法定，又要由自己掌握。

二、一年（一大周天）火候。

留传下来是以十二消息卦表示。

因为拜师或授徒最佳时间是在冬至日子时进行。所以，农历从十一月开始为进阳火，五月开始为退阴符。十二消息卦火候循环往复，这是一大周天的运行规律。如下图示：

综合十二消息卦、十二律吕、十二月、十二时辰、十二节气，制成大周天阴阳、火候图。



十二消息卦图

上图中之律吕是古时正音之器。《汉书·律历志》："律有十二，阳六为律，阴六为吕。"六阳律是黄钟、太簇、姑洗、蕤宾、夷则、无射；六阴吕为大吕、夹钟、仲吕、林钟、南吕、应钟；合而言之为十二律吕。魏伯阳借用十二律吕、十二辟卦等事物寄托本意，也用在说明火候等问题上。

十二消息卦，消卦名太阴，为退阴符，自姤至坤。息卦为太阳，为进阳火。六息卦为复至乾。凡阴爻去而阳爻来为"息"，即从无入有叫做息。凡阳爻去而阴爻来为"消"，即从有入无叫做消。物质有形是"有"，功能无形为"无"。精与气是"有"，神和虚为"无"。所以，练津化精（见"五液归田法"）、练精化气的过程是有物质基础的，是"有"，属于"息"，息是进阳火，属有为火候阶段。练气化神，练神还虚，已进入于"无"、"虚"属消，有为火候渐消，进入无为火候阶段。从客观世界上看："无"可以制"有"。运用神通功能（特异功能）就可以控制物质。因为世界上的一切物质，都要靠功能来达到人为的运用。而功能，又是靠物质来承载，从物质的基础上产生功能。所以，要从进阳火的"有"，有为火候开始修炼，才能产生功能，结丹得到成果。

冬至复卦以后，一阳初生，万物逐渐生长是"有"；五月夏至以后，一阴生，万物逐渐枯老储藏，是"消"的发展趋势。自然界如此，火候也要遵循这种规律来节制。用十二卦来表示是很有道理的。

十二消息卦是六十四中的关键卦位，也叫辟卦。辟者君也，言其能统率余卦，而为阴阳主候。十二卦表十二月，

率十二时，应十二丹圭火候，即以阴阳的盛衰变化，来表示火候的进退老嫩。如：十一月复卦，坤阴复阳，阴极阳生的关键，只有初九（最下一横）为阳爻，其阳衰阴盛（有五阴爻）。在功法中或练功时，采用阴盛泄阴，阳衰补阳等方法。各家功夫所用方法不尽相同。

《悟真篇》曰：“冬至一阳来复，三旬增一阳爻，月中复卦朔晨潮，望罢乾终姤兆。日又别为寒暑，阳生复起中宵，午时姤象一阴朝，炼药须知昏晓。”

十一月之冬至，是一阳初生的时候。荀爽曰：“复者冬至之卦，阳起初九，为天地心，万物所始，吉凶之先，故曰见天地之心。”可以从复卦体现出天地生生不息，君子道长的心；虽是一阳生于五阴之下，却是万物所始。阴中生阳的象征，说明随子时阳气生而起火炼丹则火力方全。丹基就此建立，所以正该入手起火开始修炼内丹大法，必利有所往。此时拜学艺“亨”。此刻进阳火“利有攸往”。吸气自督脉上升到乾顶。午时后，呼气自百会沿任脉降至下丹田，循环一周，是谓一消息周期300呼吸。

首卦阴盛。依阴阳互补原理，内丹大法采用泻阴补阳的外深呼气法，以似黄钟发音最长之“呵”长气，外吐可泄散阴浊之气。内引沉降神意气可补阳。深“呵”气（大巽风属武火属阳）同时将喉头部分气沉降于下丹田，并以神意（属火）守住丹田（补阳火）。可以在泄阴浊之气的同时起到补阳作用，这种逆修法，小往大来，一阴退而一阳升。一阳动于下爻变为二阳爻，喻身中真阳精气之生，即药生火当生；精气动当受火符采取烹炼。此时由复而变临卦。一阳气又生使阴气渐消表示火候的节制。

临卦（十二月）之“二阳侵长以逼于阴，故为临。”（见《周易浅述》）。”……临则阳盛，易于肆矣。此圣人所以于临独有戒辞也。”阳逢生旺，本是佳兆，若不防止七情六欲的侵害，任其肆厥，本该阳进阴退之时反而使阳不长，功不进。所以，我们即以临卦观之变以契二候火符，以防微杜渐。“今（临）曰有凶者，亦将盛之辞也。于二阳方盛之时，即为二阴方盛之虑，圣人防微杜渐之意也，…。”（同上书）。

继续以补阳气为主，不断采补，又生一阳。阴阳交接，刚柔並隆，形成泰卦（正月）。

自临卦二阳生至泰则为三阳生，阴阳各半。自然规律是：阴气沉浊主降，阳气清浮是向上升的。坤在上，但坤属阴水，水是向下浸润的，乾在下，阳气向上烹发，阴阳二者一升一降，互相交接，互相制约，互相渗透。这种现象，在宇宙是“天地交泰”，泰，通也，天地（阴阳）交而二气通，故为泰，一切皆顺。从人来说，阴阳平衡，能使体内气机运行通畅。在生理上表现为“阴平阳秘，精神乃治”的完善状态。因此，泰卦标志着人体生理机能的最佳状态；也是火候效果最合适的标志。就强身治病的一般情况而言，此时，火候不需增也不减为佳。但不抽不添无以练丹，并且人体内的阴阳无时不在变化。通极则否来，好景不常在；通极必塞，气化之常；修炼者当得注意。要继续修炼就要不断增减火候，须知丹道无终泰，善保中和是本时期的任务。由于此时阴阳均衡，也要求吐纳绵绵但基本相等；抽添相同即所谓补泻匀等的方法。文火温养以成此刻的主要火候。

二月建卯值大壮（乾下震上）有四阳爻。大者正也，或

指盛状；大，也指阳，四阳盛长故名大壮。阳刚震动，以刚而动，又雷之威震于天上是为大壮之义之象。练功似卦义，宜守机得时，所待者即大壮之盛。其时本应武火燔阴，驱去百邪，壮阳健体。此阳火进盛之时，当炼尽阴浊，以复乾体（纯阳）达到一次飞跃。

魏伯阳："侠列卯门……刑德相负，昼夜始分。"春分（卯）秋分（酉）皆昼夜均等阴阳平分，是时更要谨慎节制火候。因此，张紫阳曰："兔鸡之月及其实，刑德临门药象之，到此金砂宜沐浴，若还加火必倾危。"据《淮南子·天文训》等书言，兔属卯为二月，鸡属酉应八月，二月子时斗之魁星临卯位，罡星临于巳上，位于东南，春主生为德。八月戌时，斗之罡星旋于酉，魁星转于亥，位西北，秋主杀为刑。刑者阴阳乘错之义，雌雄相见之喻，五行顺行之谓，刑者阴多而阳少。德者阳合乎阴，阴少而阳多，如二月大壮，阳多为实。《太平经》："德常与实者同处，刑与空无物同处。"刑德合并指生克、生杀。《太平经》："故二、八月万物刑德适相逢，生死相半，故半伤也。"炼大药也象之。经上月进阳火修炼，使阳长阴消，为四阳爻二阴爻，阳多名实为德；其阳分虽多仍有二阴，余阴主杀。修炼者，若年方青、壮，身中阳多阴少主生为德；不掌握火候，继续壮阳，必欲火大炽，其阳虽多，将为情欲之阴消，不注意断欲止火，则阳去百病来侵，皆因欲债矣；阳（男）力求吸（女）阴，阴阳相吸而刑德反，理在此，火候莫不如此。

到此（二月卯）金丹未成，内丹未结但已有迹象称金砂，不宜一味壮阳进火，否则必倾危！为古法含义。

又如，八月（酉）观卦，二阳四阴，阳为阴消，其阴虽

盛，尚余二阳，余阳主生。金秋八月万物凋零主刑，只有荠麦等仍生长。人同此理，花甲之躯，阴多阳少。若能养精（阴以生（化）气（阳），行内丹大法，可令阳复，达到返老还童，是谓之刑返德。

魏伯阳曰："龙西虎东，建纬卯酉，刑德并会，相见欢喜，刑主伏杀，德主生起，……含元虚危，播精于子。"后两句，元·上阳子注："丹之神功，在此两句，盖虚危之次，日月合璧之地，一阳初生之方，龟蛇蟠结之所，故太乙所含先天之元气，其真精遇子则播施。……世人但闻卯酉为沐浴，岂能明刑德之喻？盖德与生，即半时得药之比；刑与杀，则倾刻失丧之喻；是以入室之际，直须防危虑险，方可练丹……德中防刑，生中防杀也，……。"进火太过会伤丹，退符过量丹也不结，由德生返刑杀。二、八（卯酉）月须沐浴。卯酉沐浴（火候）是内丹大法的核心内容之一。因此，不得不慎密注意。

木旺在卯，金旺于酉，真气薰蒸是为沐浴之时，宜停止进火退符。是否完全停止火候呢？不！《悟真篇》："八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时，若到一阳来起复，便宜进火莫延迟。"中秋月喻金水之气旺盛，即酉月或酉时，若活子时到，一阳来复，就毫不犹豫，应进行采炼养。采，用武火；炼时可用武或半文半武；以文火沐浴温养。二月是阳气上发之时，活子时来得勤，更应即时开展采炼养。

总的来说，大壮、观卦间以沐浴之火候为主。

夬三(月)卦乾下兑上，五阳共决一阴。一阴高居上位（上六）。兑是泽水，泽水在天，积上至高势必溃决；五阳盛长，一阴将消，阴阳严重失调，说明火候达到关键时刻。虞翻曰：

"阳、息、动、复，则长成夬，……阳息阴消，君子道长，故利有攸往，刚长乃终。"

由于不断抽添，阳进、阴退，阴虽将绝，势必顽守。要练就纯阳之体，不能掉以轻心，要严为设护，以免功亏一篑。此种状况决定了练功的火候只能使用勿忘勿助为主。垂帘观照于穴位或脉道上，不即不离，时或沐浴就是此时的火候实用法。守炼之机，火随念动，念聚则火盛易烧丹，念驰则火衰气脉不运转而使丹散。温养之法，用意当是若有若无，勿忘勿助。忘，念随驰散，则火不足。助，念随火聚，助则有余。故取中和为宜，清静自然，顺应其道即为中和。

防危虑险之法出自练己（详见后述）。抽添自谨持，加添火候更防危。

乾（四月）卦六爻皆阳。在火候上表示阳终于巳，阳火已十足。所以，乾代表纯阳。从火候效果上说，通过文武火候的煅炼煎烹，炼阴（即炼形）补阳，以阳涵阴，取坎填离，已复成乾体即真体。

日中则昃。纯阳不长，阳盛当生阴。所以，火候掌握上，是从进阳火为主改变为退阴符为主。使阳得以归藏，要炼体内元阴。

阳盛则阴消，很多修成纯阳之体的前辈，在此关键时刻"仙去。"现代，我们要适当选练动功，以防体内阴气丧失殆尽而死亡。这里包含着火候实用秘窍。

姤卦（五月）阳极生阴，乾转变成一阴生之姤。阴与阳遇，在火候上开始了阴消的程序。当防止阴消过量而出现火冷的散丹现象。姤是一阴遇五阳，五阳虽盛，将退之宾位。魏伯阳曰："宾服于阴，阴为主人。"卦象是阴伤阳体。柔

消刚，始以阴剥阳，即阴将长壮而阳渐消，阴躁动渐进而侵阳。寓凶而慎之。炼内丹亦因此而守阴涵阳。一阴虽微，却已逐渐居于主导地位。颠倒主客的逆修法将以退阴符，炼元阴之火候为主。

遁（六月）卦，二阴浸长；以阴消阳，元阴继续增长。此时，要注意当位而应，顺时行之，逐步收敛精气以固体。静定之中，将元阳一柔藏于中宫，默默温养，是其时之火候。

否（七月）卦，三阳于上，阳浮于天；三阴在下，水浸于地，水火向背，阴阳不交。阴气在继续增长，出现阴不涵阳的状态。通极必塞，气化之常。在功效及火候的掌握中都经历一场考验！同样需要防危虑险。实用上，炼者守啬，以待生发，阳退阴用之时常以沐浴、进退互用为临炉之火候的指导原则，但六阴火候主体不变。

气不归元则防止离宫走火，速凝神入内，再凝神于虚。阴不涵阳，则抽坎填离，使铅来投汞。先用武火收摄，次用沐浴文火温养。隔绝闭塞，则应使气运周天。有条件时，元神全天不离丹田，神气不可走泄；若精气神分开，火候冷则功效微。如谨慎行持，功勤火适，即能顺利通过难关。

观（八月）卦，《周易浅述》云：“观者，以中正示人……圣人洁清自治，恭己无为。”阴长四爻，阳消为二，阳动（上巽）阴盛（下坤），故内丹之修炼以其时为“心止”即心如止水念不动。正所谓“恭已无为。”金旺在酉，真气薰蒸，功候上要注意沐浴。

九月，剥卦为阴盛阳衰，极至将要“消灭其形”的状态。从阴阳变化来看：剥是阴剥阳。由乾之纯阳，而姤☴，而遁☶，而否☷，而观☴，至剥☶而极矣，故五阴消乾。从

月体的纳甲来看：☶☷坤下艮上，虞翻说："坤，顺；艮，止。谓五消观成剥，故观象也。乾为君子，乾息为盈，坤消为虚。故君子尚消息盈虚，天行也。"从火候上说，起火于复（子），生于寅，旺于午，墓于戌。故当建戌之月（九月），六阳已被消成一阳，阳气将要归藏于丹田，元阴大盛，阴能抱阳于中，火候将毕。以喻止符，守机待时。炼津化精、炼精化气早止，炼气化神也足；皈根复命入乎大定，火候至"无"矣！。（注："无"不是没有，而是火候进入无为阶段。）

坤（十月）卦为全盛之六阴爻。阳消阴全盛，"道穷则反"。魏伯阳所说的道有多种含义。阴阳者，天地之道也，阳以穷尽，其势必反，是一义也。"道"又指规律，指按内气运转的规律进行阴阳消息的节制，也是进阳火退阴符之变化规律。"反"含重新开始之意。退阴符至极则应进阳火；阴极盛时阳必生，否则，体内阴长不已，会脱阳而死。但天道不死，十月纯阴之坤，看似阳气以绝，实际上又孕育着一阳的生长。十一月之复卦，又将以阳息为主宰。

复卦卦词说："……反复其道，七日来复，利有攸往。"卦各复有来复、回复之意。以十二月卦而言，从五月☰姤，一阴生，阳在外，至十月坤☷，再回到十一月☷复，冬至一阳生，下为一阳爻，此阳爻是从六阴中生，阳复返于内，所以称复。自姤一阴生至复一阳生，凡经七月，历七个变化，七度火候，故称七日来复。王弼认为阳气始于剥尽之后，至阳气来复，凡经七日，犹今一星期有七天。所以称七日来复。按天道运行规则和以上周天规律，自复至乾而阴穷尽，火候是进阳火结束；而自姤至坤阳穷尽，退阴符结束而阳来复。

这样的阴阳消息的去而复来，循环无端，既符合天地变化规律，也适宜于功效进境。

火候也不过如此，由复至乾，元阳盈满，阳内含阴，再有姤至坤，元阴盛满，阳气全被包含起来，又，坤藏也。一周期结束，是谓一大周天火候。再来复从十一月开始，进入一个新的更高境界的大周天运转。如此循环无端，螺旋式发展。新一周期是在旧阶梯上的提高，火候也按同一规律的高层次变化，功夫进入新的高度。

以上一年之周天火候成还丹九转之功，重在悟意而不用卦爻之象。

独阳不生孤阴不长。前六卦以进阳火为主，并不是没有退阴符；后六卦，以退阴符为主，有时也要进阳火。十二卦可代表一年的火候，也可以比喻一月的火候，都只能是概略的比喻，很难完全按照执行。这是因为有着种、采、炼、养等各种各样之功境，促使火候变化多端，且功夫进展不一，更无法实行。是以用作理论指导，若能领悟了其实质，无疑也是极妙的火候密诀。

三、一月的火候

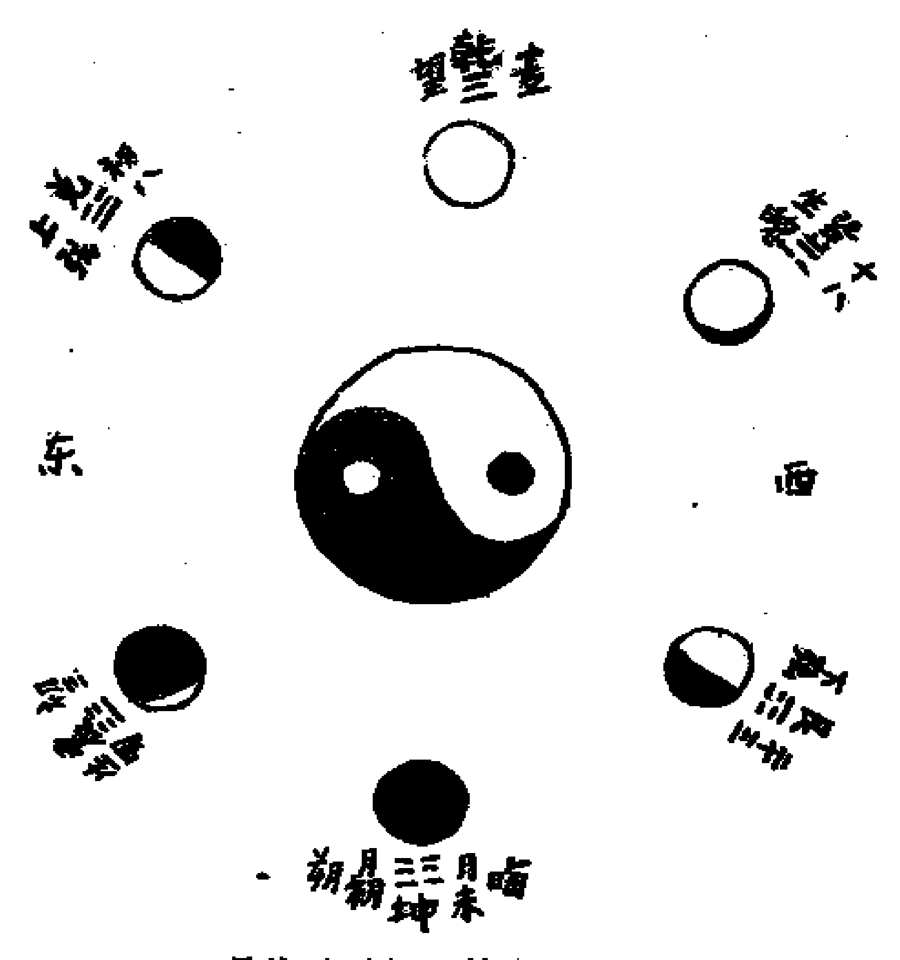
以月亮的盈亏借喻一月之火候。月形圆缺喻卦象进退。亦即效法自然，包括效法大自然和人身体内气血规律。

一月三十度（日）分二节，上半月为阳节，下半月为阴节，每节三候，每五度（日）为一候，一候进一爻。自坤（☷）卦开始，农历月末最后一天至下一月初五日为阳节第一候，进一阳爻（阳火），坤变为震（☳）。初六至初十为阳节第二候，进第二阳爻，震变为兑（☱）。十一至十五日为阳节第三候，进第三阳爻，兑变乾（☰）。十六至二十日

为阴节第一候，进第一阴爻，也称退一阴符，乾变巽(☴)。二十一至二十五日为阴节第二候，进第二阴爻，巽变为艮（☶）。二十六日至月末最后一天为阴节第三候，进第三阴爻，艮变成坤（☷）。一月终了为一周期。又一来复，月亮圆缺应节候，火候进退随阴阳。功用天道配，月受六律纪。天符（爻象）的进退屈伸就是进阳火、退阴符。从初一至月半是阳气不断上升的时期，为进阳火，以阳养阴的阳节。从月半至月末是阳气衰退，阴气上升的时期，为退阴符，以阴涵阳的阴节。一进一退，这一循环结束了，再循环往复。修炼者效法自然，注意火候，便能更快地得到进步。

第一候：“晦至朔旦震来受符。”魏伯阳所说的“晦”即月终之夜，朔旦即初一，震来者（☳）震一阳动于下爻。月末这一夜，月黑无光喻身中阴静之时，纯阴之象属坤；从此时到下月初一，精光才吐，魄乃生一阳动于下爻，以喻自身之真阳精气生及药生，即火当生。震一阳动则当受火符制约，以采取烹炼之。《说卦》：“万物出乎震。”是时，阴极阳生，天地交会，日月相抱，月借日光吐于下，如生初九之一阳爻，应多加阳火，引阳以滋阴，丹基从此建立。

《五篇灵文·重阳注》：“所谓坎离交媾，葵花发现，真铅初落，先天初现，一阳初动之时，如初三日，月出庚方之象，正所谓活子时也。”由纳甲法知，震纳庚，初三日月出西方庚位，好象震卦的仰盂一样，所以纳庚。此时就是一月的活子时。要善于进阳火，加强火候功量。内丹大法，初功使用十足火候。（见“月体盈亏与八卦配合图”）



月体盈亏与八卦配合图

第二、五候：《周易参同契》云：“上弦兑数八，下弦艮亦八，两弦合其精，乾坤体乃成；二八应一斤，易道正不倾。”辛非元注：“以月象的盈亏来解释内丹的修炼。上弦月象缺上半，是兑卦之象，下弦月象缺下半，是艮卦之象。兑进八日成乾卦，阳盛满而采真汞；艮进八日成坤卦，阴满而采真铅。真铅与真汞交合，内丹自成。真铅半斤配合真汞半斤，两者相当才能成丹。成丹的道理，也不外乎《周易》

'一阴一阳之谓道'，阴阳必须平衡。"

至初八，已进二阳为兑，内药已有一定景象，活子时注意采炼养。由于人体阴阳也日趋平衡，所以，功中之阴阳火候也要基本均衡。有言是：

正心诚意修内功，真汞投入真铅中；

火候二八当相宜，匹配阴阳好用工。

用相互调和的火候进行修内丹就不会出偏差。另一种情况，可以说上弦兑所进的阳火和下弦艮所退的阴符也相等。进退火候各是半斤，用以表示阴阳的平衡。火候合适，自然"乾坤体乃成。"因此，张紫阳曰："药重一斤须二八，调合火候托阴阳。"

第三候：乾之卦象为全阳。月亮表面接受阳光最多，月全阳辉，是阴中之全阳。农历十五前已得金水映日，精魂长，月药生。此时的吐纳应绵绵似无，密密若有；即以文火温养为佳。满则防溢，盛则恐衰。九三（爻）：终日乾乾，夕惕若，正是此意。

第四候：巽符之卦象是一阴生。月体已亏损，表示阳消阴长，阴里包阳气，开始以退阴符为主。

第五候：艮卦，退符和进火相等。《悟真篇》云："阴阳得类归交感，二八相当是合亲。"一合亲就能生，就能长。一小周天火候即将结束，要掌握好时机。

第六候，月末，光尽泯，其象如坤，阳光尽藏，纯阴之象。月晦为阴的全盛阶段。退阴符既足，已运行三十六度，月体由亏至盈再亏，象征着"进阳火、退阴符"的周天火候。也表示人体内气运行的周期性。此时用文火温养，以待阴极生阳，新的周期到来，火候随之进退，功夫随着增长。

一月之火候可用六卦表示，参看“丹成九转图”。

可用十二消息卦表示，则二日半进一卦，二卦为一候。（见上“十二消息卦图”）

一月还可用六十卦喻，每日早晚各一卦，十卦为一候。取卦之序号为旨，不用爻象卦义。而用正反、盈亏、消息、动静、阴阳等旁喻曲证。

四、每日火候：

每日火候之总纲：十二时辰认子午，真子午到方起火；如不掌握此总纲，此日火候不适当。

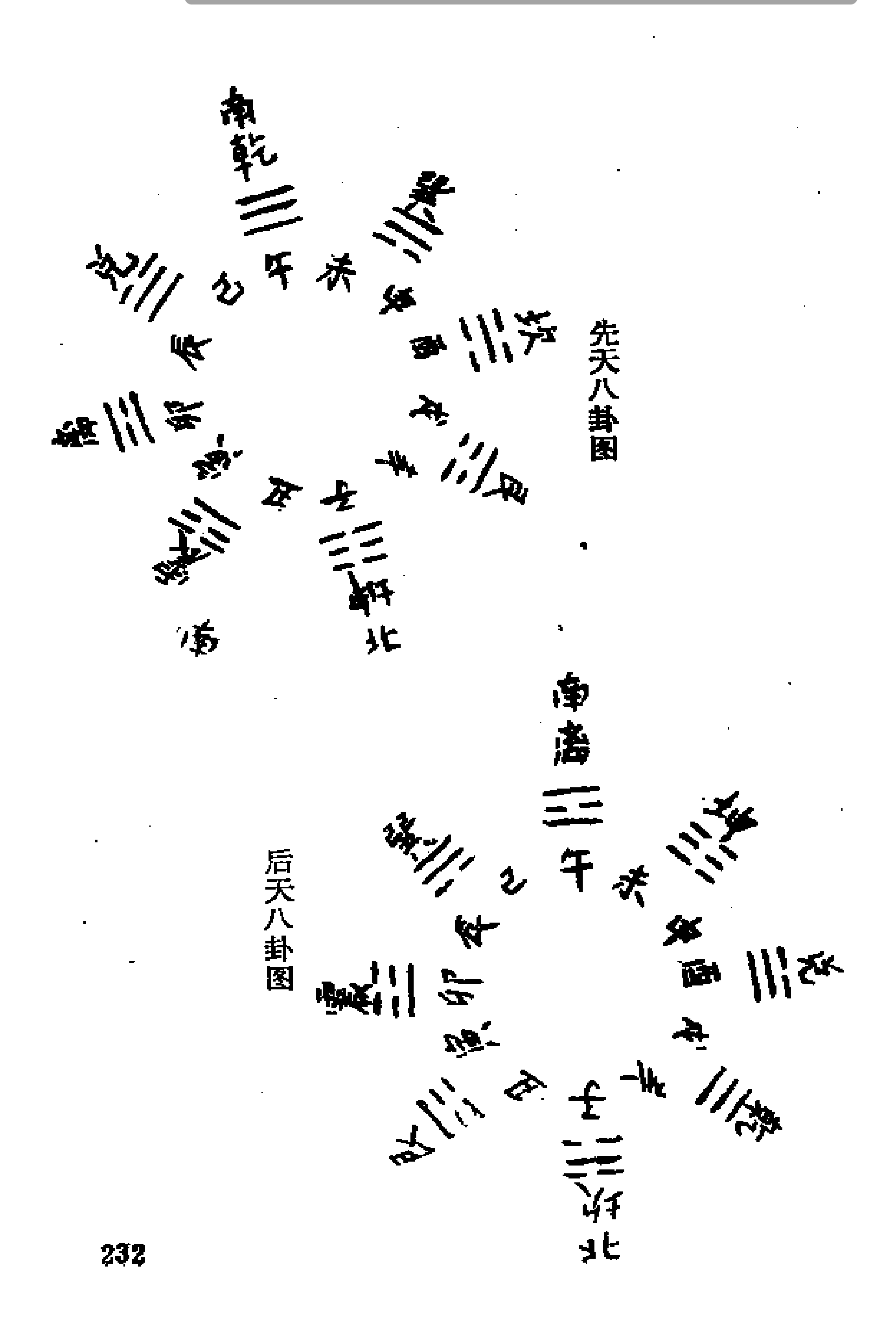
自汉以下，历法以一日为十二时辰。即：子、丑、寅、卯、辰、巳（为六阳时）；午、未、申、酉、戌、亥（为六阴时）。子时即现在时间24时至1时，午时即11时至13时。知道这二个死时辰还不行，重要的是要知道自身的活子午。《琐言续》：“交其真正之活子午，犹有辨焉。其真正者，须于无形无象中求之。”柳华阳曰：“凡妇之活子时来者其气暖融正在无止无底之际，欲想交合而失其丈夫……。”陈希夷云：“子午工，是火候，两时活取无昏昼”。《道家·丹鼎门》秘诀：“旺气烧炉，正子时也，一气归元，活子时也。”午时为阴动之时，活即不拘死之午时。子午二八并重，修炼者必兼修阴阳。《琐言续》谓：“以此活午不明，则真阴坐失，纵得从事活子，苟无真阴以涵，功足化神，其飞可必。”可以说，我们所谈的真子午都含两种意思。当然包括活子、活午在内。在正常情况下，外肾（阳物）无念而举，或在功到寂无所寂时，阳机一动，动而未举足的一阳初动时，即为活子时到来。从这里，往深一层悟：阳初动，动而未举足为子，那么，外肾无念而大举，阳极盛而阴初动，不

是已经到了身中的活正午了吗？这就是真午时之一含义。不管昏昼，无念而阳举也是真子时之一含义。真子时之另一含义前文已述。

本功第五阶梯以后，若炼己不纯，常出现心随境迁，真性被迷。或神滞坭丸，神遭魔啖，原因之一是忘却真午功诀所致。一旦失持，便生幻魔，故转入过渡修性时，常当凝神定志，持正觉，正心以元神观幻。

真午时到，采活午时大药法："功到真幻无常，虽已未正（巳午未时）苟能督率气志而功加凝定，半晌之间，运返正午，现有黄金世界，照耀心目，是即李少君日 昃 再 中 之动，药物最足。及以意收，自化真炁，仍以意凝，收入祖窍乃谓得药。"（见《琐言续》）。黄金世界指幻中真境，阳气旺纯之时。祖窍即祖窍。

子时开始进阳火，午时开始退阴符。假如一开始就不正确，一天的火候还会有好效果吗？当然不会有。因此说，子午是火候的纲，也是经（经度）、子午周 天 很 重 要。（见"先天八卦图"与"后天八卦图"）



先天八卦图

后天八卦图

卯酉是纬，是后期修仙炼佛的核心。

卯酉为阳升，阴消速度之最大者，欲使“阴阳得类”，就要象吕纯阳曰：“安排鼎灶炼玄根，进退须明卯酉门”。门灶即悉穴，玄根即元阳，卯酉即沐浴火候。炼者不可只用阳进火、阴退符；若不用卯酉之沐浴亦望空亡而不得药，不结丹。伍冲虚曰：“沐浴是成仙成佛最紧要最玄妙之工，故世尊有入池沐浴之喻，沐浴乃是炼丹之正工。而进火退符不过只是调和助沐浴之工而已。调和进退而不沐浴则进退成虚幻，沐浴而不进退则沐浴不得冲和。”

什么是沐浴？沐浴是火候之一法。王沐在《悟真篇丹法要旨》一文中说：“火候中卯酉沐浴一词，乃由占星术中借用。实际上，指行气至此，换气略停。位置虽列在卯酉：即前脐后肾之间，实际是指河车运行时上升转下降，下降转上升时换气功夫。”此说抓住了“换气略停”实质性内容之一，但这小段话，还不能将沐浴的实质全部坦露。我们从下面的引述中可以更全面地了解沐浴的实质。《金丹真传·温养第六》疏：“沐浴者，住火停工，洗心涤虑，而防危虑险也。”笔者同样认为“洗心涤虑，防危虑险”也是沐浴的实质性内容之一。元·戴起宗《悟真篇注疏》上说：“子进阳火，息火谓之沐浴，午退阴符，停符亦谓之沐浴。”清·柳华阳在《慧命经》中曰：“呼吸退为沐浴呼吸进亦为沐浴在前后之分耳此（万）古不泄之机”。明·彭好古《金丹四百字注》中指出：“不增火，不减火为沐浴。”《悟真篇注疏》：“息火谓之沐浴”。明·伍冲虚《仙佛合宗》中曰：“沐浴者炼药炼神之要法火候之秘机故不敢直言轻泄也而记喻沐浴以示其意云耳夫五行在世道中则有所论生死之理长生一沐

浴二冠带三临官四帝旺五衰六病七死八墓九绝十胎十一养十二位是也生处有死死处有生仙家之法谓火长生在寅第二之沐浴在卯位故借卯位为沐浴之名而独为卯时所当用之机以阳符其火候者水之长生在申第二之沐浴在酉位故借酉位为沐浴之名而称酉时所当用之机以阴符其火候者然卯酉子午为四正之法”。伍冲虚所言，此时之火以不行为候，而此亦是隐言。《仙佛合宗》又曰：“故卯酉子午之位是沐浴之位，亦是死而不动之位也。当知洗心涤虑为沐浴之首务，二气不动为沐浴之正功。又当知真炁薰蒸，亦是沐浴之义也。防危虑险，防其不洗心涤虑也，若不洗心涤虑，则难得真炁薰蒸以臻二炁不动之效，故沐浴义之用，祗在绵密寂照之功而已”。

既然是“住火停工”、“息火”、“不增不减火”、“死而不动”……。那么，究竟卯酉子午行不行火？伍冲虚曰：“非全无火候而不行也我得之师真而知之实不违于众也而众自违之彼众人依傍仙圣之隐言遂言卯酉二时之沐浴不行火候而也因不能辩我则诛之曰世称沐浴不行火不识呼嘘寄向谁要将四位融颠倒才得金丹一粒归”。

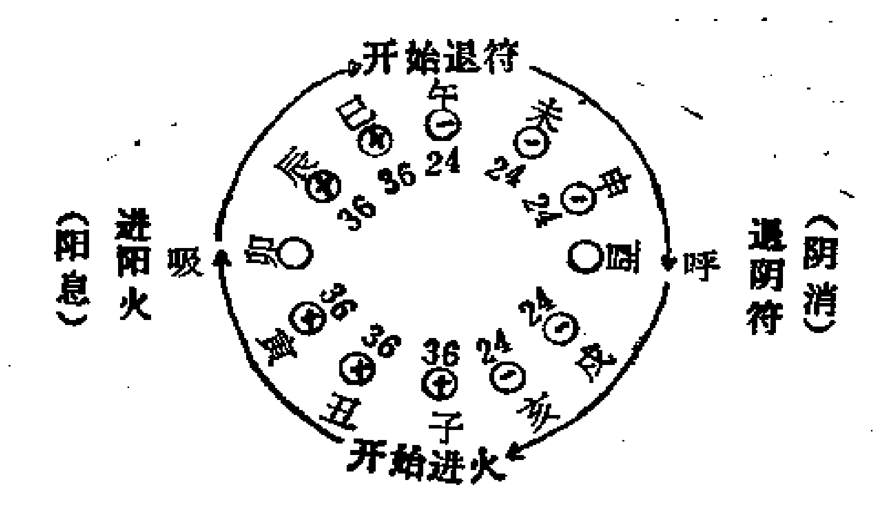
李虚庵曰：“一阳动处初行火，卯酉封炉一样温”。即是说，采药封固沐浴温总要无有二忘，同于太虚。但仍要丹田内有温热感，这才是住火、息火的真实含义。

以上重点谈了四个关键时辰。

陈泥丸曰：“天上分明十二辰人间分作炼丹程若言刻漏无凭信不会玄机药不成”。可见按时练功的重要性。“药不成”恐为夸张说法，不会玄机大丹确实难成。

把上述进阳火、退阴符、沐浴与子午卯酉十二时辰的关

系，以图表示如下：



图中：⊕表示阳、息、添、进火、升；总之是以吸为主，呼为客；

⊖表示阴、消、抽、退符、降；总之是以呼为主，吸为客。

○表示沐浴，不进火、不退符，温火内养。

36或24表示火候量，也即呼吸数，刻漏度数。

五、几点说明：

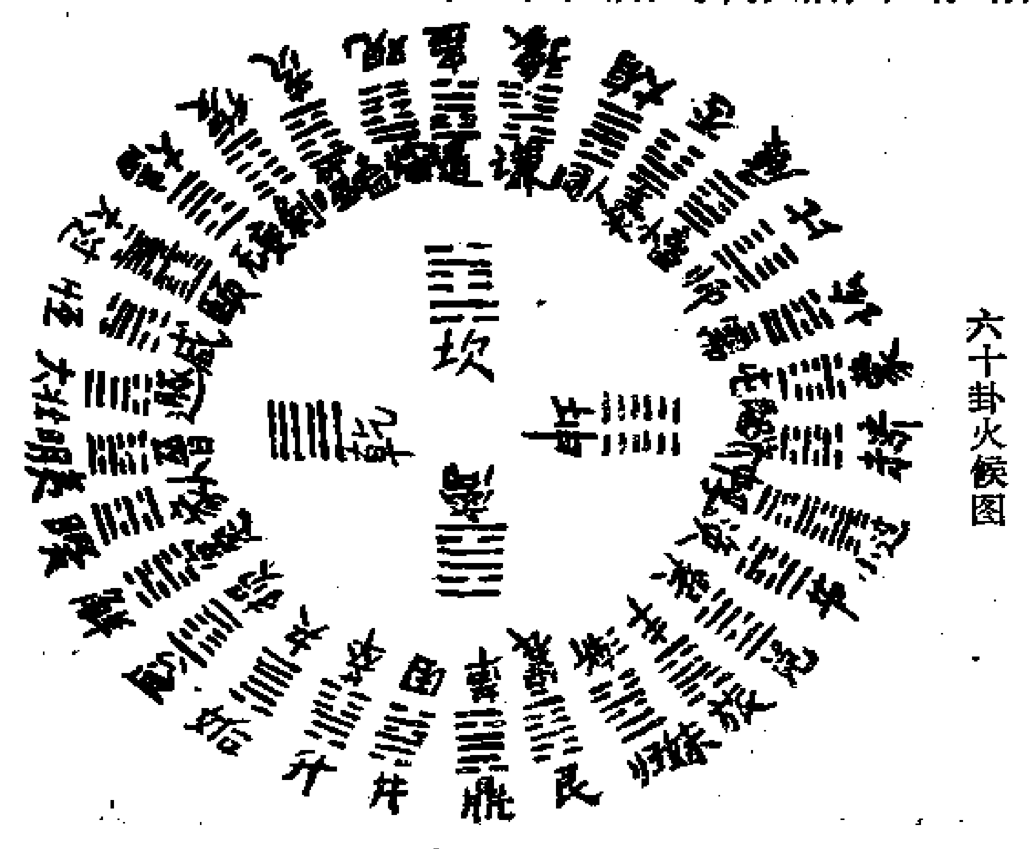
甲：以上之抽添、沐浴等，在第一、二阶梯中是不全部应用的，活子时到来时使用。第三阶梯后可以全部使用，也可以不用。不能在十二时辰都练功，没有时间连续入定几天的，可不按此传统练法，也能较快地气通大小周天。

乙、上面所述火候，因各人身体状况，主、客观等情况差别很大，所以，不作硬性规定。任选一法，或由有经验之人作临炉指导。现谨供读者在悟道时参考。

丙、积时以成日，积日以成月，积月以成年。功夫靠积

累，不能一蹴而就。在五个子时练功可进一小步（用一爻代表），三爻（一卦）进一中步；十二卦进一大步（一大周天），十二卦合一年360度。亦即：五子→一爻→一卦→十二卦→大周天。这是积少成多的意思，由量变到质变之必然。在火候上用卦爻表示，都不过取其形象而已。用六十卦表示即是取其数量和排列顺序。以及动静正反的表示法。如六十卦火候图用十二卦代表，主要取其阴阳消息之象；炼内丹者当悟其意而忘象。

丁、从前面和后边所述，可看到，内丹大法很重视坎离两卦。在后天八卦中是离南（天）坎北（地），而在先天八卦图上已在卯东，酉西的位置上，故在小周天后，又有叫卯



六十卦火候图

酉周天的。卯酉在功法中所占的位置十分重要。

戊、所言及之纳甲，皆以寓其行持进退之火候，读者诸君，请不要固泥于文字，恐误汝功夫大进耳。

第四节 “呵”气沉离火降坎田

此为内丹大法的第一阶梯。

旨在使心肾相交，铅汞合三家（即坎中真铅——水，离中真汞——火，坤中真意——土），三家相合烹炼促使早日成丹。

呵以去心火。降心于渊（现指脐上至会阴一片）使水中火发，小腹生暖。

一、法

将平膝高的凳放在身后安静处，两掌轻按于膝上以坐山桩式坐好。用“中脉放松法”或它法放松身心。特别注意放松腰腹部，便于气沉丹田。三调详情均见上节。

调意，用刀圭：“刀圭”，引申为以意掌握火候内炼大药的一定度符及时间。原为古代量取药末的器具名。内视下丹田，引使离心下沉坎肾中。离心中之神曰己土，坎肾中之气叫戊土，上阳下阴两土重合成圭。又，慧剑似刀，断杂念，闯魔关，均以喻神意气合一耳。实用时以“观鼻脐”等法锁心猿，拴意马，使眼不斜视，心不乱想，神不离小腹而达到入静。

调息用长呵。其法是：平舌，稍裂开上下唇，不能嘴开得过大；用仅自已能听得到的声音发“hē”。呼气发音轻、

绵、缓、匀、长。意识喉头内有一小股气趋向下丹田，吐气完则加强意守几秒钟，接着再进行第二次呼气。呼气时，胸沉肩垂，小腹有扩胀感。若能将意念的份量划分开来，则用五分意念于喉头内气下沉；二分意念吐气（音）；二分内视意守下丹田，一分肩胸沉降，小腹充实。不加丝毫意念于吸气上，是本法的特点，若注意于吸气，则达不到预期效果。这种调息法和佛道两家古命功筑基法恰好相反。不是吸气进小腹使其鼓起，而是在呼气时，将部分气趋沉向下丹田，使之有充实感。

行功十五分钟左右，至下丹田有温、热感时，舍去"呵"声法，但不停鼻呼气意下趋之功，合用回光返照、神住气穴，一念常牵，无有休歇，直至收功。

二、理

气功古籍对坎离有多种论述。如：①指心肾。②指水火。③指上下。④指东西或南北。⑤指心与丹田。⑥腹首（头）。⑦目和肾。⑧父精母血等不下八种。《易经》：坎属水指月、阴……。离属火指日、阳……。这里的坎指下丹田及肾属水，坎外阴而内阳（☵，上下两爻为阴，内中为阳爻）。离指心和目属火，自然将内视同列属离，（☲）离外阳而内阴。离火降坎田就是由于"呵"声及内视将心火降入下丹田。使坎离交姤即水火交合真阳产。

坎离交姤有多种：形交（父精母血交媾）则生人，气交（心肾之神及气交媾重在气交）则生丹。内丹大法所言之交媾，主要是使心火下照，肾水上济，心肾相交以达到水火既济。在佛道传统功法中多是在百日筑基后才有坎离交媾之象。旧指水升火降于中宫，阴阳混合于丹鼎，云收雨散，气结

神凝，才见此验。

姤（善、遇、接也）与媾（交合）通。交媾坎离之法，上有叙述。是以两目内照坎宫，光华注照，则坎中外阴及内真阳必与离外阳而内真阴相交媾。按《易》理论，坎之九二爻为中男与离之六二爻为中女相交媾而有胎（儿），即阴阳和合而结胎。气功之胎与那胎不同。《周易精义·坎》云："六十四卦，独于坎指出心以示人。阳陷阴中，所谓道心惟微也"。从爻象看，坎乃阴包阳之象。外水而内火，故修道家喻其为真火真阳。此阳发动，是谓"真阳发动"又名水中火发。本法第一阶梯即可达到。离中空（中为断开的阴爻）乃阳包阴之象，此一阴爻便为阳中之阴，故名真阴。外火而内水，本属火（☲出于☰卦），修道家取其中爻含义，喻为真阴真水。修道不离阴阳，炼丹不离水火，坎离交姤内丹之母。故坎离两者向为修道家所宗。

《周易精义·离》谓："坎水润下，愈下则陷矣，故以行为尚。离火炎上，愈上则焚矣，故以止为吉。"因火性炎上，水性润下，故应颠倒坎离才能练丹。水在火上烹即发热气，能行周天。第一阶梯以"呵"诀入门。《红炉点雪》："呵则通于心，去心家一切热气"。呵浊散热邪，妙在清晨和夜半。呵，主心属火。《万育仙书》云："呼则动天干……吸则动地支"。干支，阴阳也。又因为吸气从任脉下为阴补，呼气为阳为泻；逆阳浮而使其沉，吐"呵"气沉降，内视下丹田的同时，以意引气下行，所以能降心火。心火属离"已为离，离之中爻虚而为阴；彼为坎，坎之中爻实而为阳，追彼气血，入我丹田，是为填离取坎"（《金丹真传·筑基第一》）。这里不谈阴阳双修法，其比喻是可取的。因

呵心火降下丹田，水得火而烹发热气，坎水变热气往上行，得水火既济之象（䷾离下坎上之既济卦）。离属火在下，坎水在上，这种水润下而火炎上相交互济的现象各得其用。本卦六爻得正，亦即是阳爻阴爻各得其正，而各居阴阳的正位（阳爻在阳位之1、3、5；而阴爻居阴位2、4、6；是为居正位）。各正性命，保合太和，故利贞（利—祥和，适宜，贞—洁净而清正，固坚的含意）。表示练本功取得良好好效果，身心健康处于最优状态。

后天八卦中、坎地离天、天地相交、阴阳相易、中爻相更，遂成阴阳相合的男女。坎中实之阳爻属真阳为中男，离中空之阴爻为真阴属中女。真汞生于离，其用却在坎；坎属铅，铅依附于汞才有作用。真阴真阳相吸相引，当翕然交合，即为真水真火之变而成铅汞相投之功。水火既济，乃修道之基本理论、法则与最初之效验。“顺则凡，逆则仙，只在中间颠倒颠”，此名言可在此得到一种解释。取坎中实补离中空，颠倒水火，既是逆修法则的实质性内容，也是内丹大法第一、二阶梯的理论依据。

第一阶梯修炼，十五分钟左右就使小腹生暖。为什么在这么短时间内就有此效果呢？说明白了，就是因为采用颠倒主客进行逆修的缘故。并采用了“欲降而静之，必先激而动之”妙诀。

先给出以下观点：

阳—汞—元神—离—火—日—南—呼—心—龙；

阴—铅—元精（元炁）—坎—水—月—北—吸—肾—虎；

例如：《金仙证论》中说：“火者神也，曰汞，曰日，曰乌，曰龙，皆我之真意也”。又如《性命圭旨》：“离日为

汞，中有已土，强名曰龙；坎月为铅，中有戊土，强名曰虎”。《周易参同契发挥》：“龙，南方离龙也，虎，北方坎虎也。”《黄庭经》：“出日入月呼吸存。”《五篇灵文·玉液》重阳注：“吸则炁，呼则神，神呼炁吸，上下往来，复归于本源。”等等，不再引述，古今人均各有不同见解和比喻。

元精铅水性沉，阴凝结则顺；元神汞火性浮，阳升散为顺。顺行成人，即火在上水在下为人生之自然本体。而今“呵”（呼）气使其下沉丹田坎位，神随心火下降，适逆其阳升上浮之性。离火降坎田同时使元精（又以银或铅喻）先下沉，元神本欲留在头顶，也得同时随水中银先行下（降）动。应“必先激而动之”之诀。也是强念意守产生的效应和下阶梯凝神入气穴的方法。以铅制汞，以元精拘神，元神欲留不得，随之沉降。朱元育云：“离☲之匡廓属乾☰，是名金鼎，其中浮而易走者为朱里汞⚋，宾之位，心之象也；坎☵之匡廓属坤☷，是名玉池，其中沉而不迁者为水中银⚊，主之位，身之象也。汞性刻刻流转，顺以出之易走而难留，不能自主。如欲留之，必须用水中之银，金性镇重，出自坎宫，反来作主，逆以制之，真汞受制，始不飞走，……”（见《悟真篇阐幽》）。这里说的是铅重而沉。元精又叫金精易顺行；汞轻而浮，元神易散乱。金克木（即水克火），故须用铅来制汞，又以神御（取“奉”义）精而成药。真汞受制而和坠入其中。水降金沉在下为客，火炎木浮，在上为主，这是常人之道，名顺五行。若金水虽沉，逆之使上而反为主，火木虽浮，降之使下反为宾，名颠倒五行。经“呵”气心火下降丹田意守（凝神）坤腹，神火下降

为宾。火在水下烹炼，使水化而为热气，随着不断锻炼，金水之气升而为主。这样，元精逆行上升泥丸，元神逆行下降丹田，此坎离颠倒，逆行（修）即成丹也。

水中火发，坤腹能不温热乎？水火既济，下丹田能不结丹乎？！

三、火候

第一阶梯用十足火候。即：动大巽风，提足念力，用十分神（离）火。

第五节　住意气　凝神守下丹

本法第二阶梯。旨在巩固并发展水火相交的效果。一阳初生小药产。

其效验开始明显，下阶梯更深有体会。

调身：用自然盘坐势，要求全身放松。

调意：要求入静，意念停住于下丹田。用和合凝集法。

调息：先用鼻轻、缓、绵、匀、长地呼气，意息随气沉降丹田几分钟以后，待下丹田有暖温感即放弃。改用自然呼吸法，使息息归根。三调详见本章第二节。

将意气留住下丹田，使用武火烹炼以及和合凝集的方法，凝神入气穴（下丹田），离火降坎田，抱一守中，虚心实腹也是其方法。

下面详论。

《宝积经》云：和合凝集决定成就。柳华阳解释曰："和者乃心中之阴炁去和肾中之阳气阴气得此阳炁则有安心

立命之所故曰和矣合者是肾中之阳炁承受心中之阴炁阳炁受此阴气则成敛收坚固之体故曰合矣易经所谓一阴一阳之谓道偏阴偏阳之谓疾古往佛祖必须性命双修不曾偏枯且凝者是凝神之法集者是集命之方”。

人自出生后，则神不能顾炁，炁亦不能顾神；神藏于心而发于两目，全身九窍共用，至使日渐一日地耗散。炁藏于肾，发于淫根，生儿育女，夜夜遗漏，若不以法凝集收敛，只是平常人一个；内丹大法修炼者，讲完“行、站、坐、卧不离这个”均以意收敛神炁入于丹田中。又有一整套严密的功法，遵循修炼则可成道，或健康长寿。

和合凝集也是本阶梯住意气的实用方法。

收心静坐，将修性法而为炼命用。有别于第一阶梯。除三调应做的做到以外，要使心神一无所想，空无一事，万虑俱去，无视无听，无思无虑，无将无迎，无内无外；稍许，然后做好和合四象，即含眼光内视下丹田；使神不外游气血入穴。凝耳韵于息中，以求意气合一。缄舌气，接通任督使气少散乱。调鼻息，使其不粗重，逐渐达到息息归根。和合四象的这个“象”，为有形之象时，当然重要；但更重要的是做好内无形的“和合四象”。无形的内四象指精、神、气、血。或指心、肾、汞、铅。务必使气不散乱，精不外泄，神不外游血入穴。把内四象攒来入丹田。炼精化气时期（1—4阶梯）入下丹田。炼气化神（5—6阶梯）时期主要是上中丹田为主。七、八阶梯的炼神还虚已进入无为时期，不再用有为之火，这是后话。

住、停留也。注意气，是把意念，内气和呼吸之气停留在下丹田周围和其中。不是闭气，也不用力。此时，识神统帅，

神光、意、气均用十足，达到常说的“着意”、“着相”程度，这也是本法的另一个特点。不是说：“着意头头错”吗？是否会引起偏差？回答是肯定的，不会出偏差。若还不相信，请在练正功前，多做几遍三线放松法，这是一种防治出偏的妙法，即可除掉这种忧虑。练功着相、着意均是不妥的。但是，事物的二重性告诉我们：毒药有害于人，可也能救治人的某些疾病。着意有坏的一方面，但也有好的一方面，这就是逻辑二分法。用足十分意念，能更快地把精气神集中在下丹田内烹炼丹药。猛火煮食物易熟，武火烹炼内丹自然也快，却要掌握火候。本阶梯每次练功，都不是长时间用十足火候。

如何住意气？一、用十足火候可住意气。具体运用火候法分二步：a、观鼻脐法。以强意念收聚神光回天目内，再全神贯注内视于下丹田，此神火和心火可使意气沉降于下丹田。b、初入座收心入静几分钟后，仍轻、缓、绵、匀、长地呼气（不管吸气），并使意气沉降下丹田。即是由强巽风扇动火势，以使下丹田的温暖感很快出现，温暖感的出现，说明气以住于丹田里，意念依附的地点就更明朗了。

二是收心、凝神于中之法。上述运使火候也是入静法，现要求更进一步，用自然呼吸法同时把其它杂念放下，和合四象，收心念于中（身体之中指下丹田），抱一守中（抱一者不二也，守中者，心不外也。）凝神入气穴，当行此法时是将虚无之元神轻轻送入脐下，蛰藏其中，主静立极，直将身心沉静到无何有之乡，仅有一丝真意及一点内视之性光，如龟藏蛇蛰，神气相抱，后天息住，先天气接，是住神意气之高级方法。

三、调内息，亦即调后天息渐成先天之真息。其法是，停止深长呼气，将呼吸调匀缓后进行。用鼻轻呼气——→真气

（内气）在凡息的带动下沉至肾位和下丹田。此时开始放弃口鼻之后天呼吸了，而用一丝真意将内气“呼”入下田。吸气不超地根，而呼气不出天根；内气不出，外气好似不从口鼻而入，不是闭气。这样，片刻之间，自然寂定，就能住意气于下丹田了。此是用元神调真息，使能自己的呼吸常住于心肾之间，则气血自顺，元气自固，七情不炽，百骸之病自消。

以下再进一步谈谈有关抱一守中、凝神、调真息这些问题。

元·道渊说：“神仙修炼是采取先天一气以为丹田。后天气者，乃一呼一吸，一往一来内运之气也。呼则接天根，吸则接地根。吸则龙吟而云起，呼则虎啸而风生。绵绵若存，归于祖气，内外混合，结成还丹。”祖气，祖气根指命门所寄存先天之真炁。

调息，最重要的是循序渐进。先要听息、随息，再发展下去是心息相依。“盖息从心起，心静息调，息息归根，金丹之母”（《针灸大成·肺脏图·导引本经》）。息息归根亦即气气归脐，归于下丹田，绵绵若存，吸则接地根，呼则接天根。

济一子曰：“所谓天根，天地之根源，五行之宗祖。观之有时，见之有处，药产神知，机动籁鸣，时哉，不可失。”

坎卦（☵）为二阴爻包一阳爻，故二阴一阳，又，阴中之阳乃为真阳，天为阳，真阳为天之本，故此真阳称天之根。天根是阳生之所，肾间动气为一阳生，肾属坎，天根即肾之前后也。在人身的小宇宙之内。

离卦（☲）二阳含一阴于中心，其阴是阳中之阴乃为真

阴，地为阴，真阴为地之本，故此真阴也叫地根。一点真阴生于心，心属离。离心中丹田即称地根，其位是一真阴生之根本。

天地根有多种见解。就本阶梯实用性而言，天根指下丹田肾位，地根在中丹田心位。但是，从静定的深一层功夫来说，天根当阳，地根则为阴，坎之二阴爻合以二数代表地之阴（数），阴为地之本，故坎卦二阴爻也可称地根。其九二爻（中间一阳爻），阳生之所为天根。所以，成胎息以后之天地根均指下丹田。天根在人者即杳冥中之真精，生天地生人生万物生仙佛之根也。天根地根即窍妙也，知妙便知窍。经曰："此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。"下丹田肾中坎位，即内丹大法的"窍"。肾属坎，坎之匡廓是坤，心（离）火及神火下降于中，加一乾阳而成三卦。所以说，此窍是乾坤共合成，且内有坎离精。能呼吸不离天地根，则可称息息归根，也可称为息息归脐。

一呼气接脐下丹田，一吸气不出心位。吸呼之时，内气在中下丹田之间运行。久久锻炼之后，呼吸可以不出下丹田而渐成胎息。

以凡息带动真息，心息相依。心不是指常人之心，而是指非八识之自性、本觉，即系指人心外的心神——真心。真心与真息相住。训练由呼吸之凡息到真息、胎息之转化，就是"住意气"的真正含义了。如此勤奋修习，水到渠成，很快就自然出现神、意、气相依相住，而入静定甚或大定的佳境。

调息要调真息。灵源大道歌云："千经万论讲玄微，命蒂由来在真息。"不（用口鼻）吸气自入，不调自息叫真

息。真息非口鼻呼吸之气，常人之呼吸为凡息，“……细其心，令息微微，此为真息也”（《针灸大成·肺脏图·导引本经》。凡息停而真息动。就是说口鼻之息忘其调，息自然归于自调，自身内里真息才产生或运动。真息动而真气运行于人身这个小宇宙内。再经过呼气→真气下接下丹田，吸气→真气不出中丹田（心位）的反复锻炼，返听息息而不闻，则调息有成。

调真息与抱一守中息息相关。

什么是“一”？又有些什么作用？《锡虚续集句》中指出：“天得一以清，地得一以宁，人得一而滋生，万物得一而赋形。一之为道大矣哉！抱一者治天下，守一者安生命。一者通，统万有而一之，合万物而归之。为数之始，为数之终。”

今之抱一者其意不二也。一、又是人之气。而“老子所谓抱一者，抱此本体之一也，释之归一者，归此本体之一也，儒之一贯者，以此本体之一而贯之也“（《性命双修万神圭旨》）。守中者，心不外也。”中者，天地玄牝之气，会聚之处也”（《紫清指玄集》）。中亦指大道以中字入门等等。

心不任物留谓之虚心。心内纤尘不染，但不可使身中久空，须使铅（元精元炁）制汞（元神），即汞不飞扬，渐之铅汞合三家（水、火、土），使精、气内实即是实腹。

抱一守中，虚心实腹是《老子》大道之精髓。常言道：得之者得道也。白玉蟾曰：“道者一之体，一者道之用。人抱道以生，与天地同其根。与万物同其体。”又曰：“道非欲虚，虚自归之，人能虚心，道自归之。”《性命双修万神

主旨》指出："修丹之士不知祖窍，则真息不住，而神化无基，……常将真我安置其中，如如不动，寂寂惺惺，内外两忘，浑然无事，则神恋气而凝，命恋性而住，不归一而一自归，不守中而中自守，心中之心既实，五行之心自虚，此老子抱一守中，虚心实腹之本旨也。"同时也是本法修炼者的座右铭。

在过去的气功术语中，本体就是中即一。《性命圭旨》："惟此本体，以其虚空无朕，强名曰中，以其露出端倪，然而中即一之藏也，一即中之用也。""心性者，本体也。儒之执中者，执此本体之中也，道之守中者，守此本体之中也。释之空中者，本体之中本洞然而空也。道之得一者，得此本体之一也，释之归一者，归此本体之一也，儒之一贯者，以此本体之一而贯之也。"

在实际修炼中要注意活用"抱一守中"，因为其"一"与"中"两含义（或引申义）不下几十种，否则将越弄越糊涂。具体而言，整部内丹大法就是"一"之功之法。就第一阶梯而言，可以说，"一"代表气，也是息；"中"指下丹田。其用意是：意守下丹田，使神、意、气（凡息，深呼之气）归于中。此要求，没有写明，但不言自明，法显其中。第二阶梯的"一"代表意守部位，指下丹田，而"中"却是指要用回光返照在身体之中寻找。实际上，亦是小腹下丹田。第三阶梯的"一"代表气脉，而"中"代表三教心性。第四阶梯以前"中""一"均离不开自身，"一"就是体，其实质是元精、元气、元神。第五、六阶梯之"一"指太极，"中"代表玄关一窍。第七阶梯后，"一"代表"道""中"为宇宙之中，阴阳之中。

凝神是抱一守中的具体方法。

语出《庄子·达生》："用志不分，乃凝于神。"指排除杂念，意念活动不分散而集中。

《紫清指玄集》曰："炼形之妙，在乎凝神，神凝则气聚，气聚则丹成，丹成则形固，形固则神全。""用志不分，乃可凝神，……"。《玄肤论》曰："所谓凝者，非块然不动之谓也，乃以神入于气穴之中，与之相守而不离也。"收心入脐下体内，"凝神者，收已清之心而入其内也，心未清时眼勿乱闭，先自劝自勉，劝得回来，清凉恬淡，始行收心入气穴，乃曰凝神"（《道言浅近说》）。同时要注意"凝神之要，莫先于澄神，澄神之要，莫先于遣欲"（《玄肤论》）。凝神之要，莫先于"遣其欲而心自静，澄其心而神自清"（《清静经》）。神清即易凝于气穴，也就能住于下丹田了。神住是在意气住丹田的基础上的高级阶段。神就是精气往来，而欲使精气不离下丹田，使神不离身，再使神住下丹田，将神气精相合相注，功效更高。

谭紫霄曰：神犹母也，气犹子也，以神召气，如以母招子，孰敢不至。因此，凝神意守的妙诀在于神凝气中，召使气包神外，神气相随，混融一起，了无分合。均沉降于气穴。气息逐渐平安，自然出现息息归根。

柳华阳曰："凝神者是凝于道心之所道心而得人心之翕聚则元炁聚而不散为孕药之工即为双修性命之苗也夫神既凝住炁穴而炁穴之神不又有当知乎盖觉其呼吸之往来是为炼精之风火也且神又不可泛驰于外息又不可断续无嘘神息之相炼动静之相依不出乎范围不执乎有无是谓化精之诀也"。张三丰曰："凝神调息，只要心平气和。心平则神凝，气和则息调。

心平，平字最妙，心不起波之谓平，心执其中谓之平，平即在此中也，心在此中，乃不起波，此中即丹经之玄关一窍也。”

由于一志凝神内视下丹田，神志气息得到凝聚，则精神得以内守而专一，虚极静笃而真阳之气自然生发，若如是武火烹炼，丹田很快就会由温转热。下丹田发热是水中火发精化气的现象，是产药的功境。这热气团，时有上冲心位，称阳动。发生这种情况时，不要让它冲上喉部，克制方法是：吞咽津液，以意送气下归丹田。用沉肩垂肘引导。

若热气团下冲会阴（海底）时，不应让其冲出会阴穴，而要将其限制在下丹田。方法：主要是用意念控制，配合提肛、收腹，缩会阴。假如已控制不及，已出现底漏即真气冲出会阴向外流失，速开眼，再慢慢把远方目标拉回，收神光于两眉之间的天目穴内。凝神意守上丹田几分钟，即可控制。因为神光是性能，下丹田的精气是命能。根据性命相恋，神住则气住等原理，神光内收停住于上丹田后，下丹田的精气热团就会沿着中脉（或任督脉）飘然地回升上丹田。气与神合，这是练气化神的过程和内容。若抱元守一，固于眉间祖窍，则为炼神还虚之功夫。在结丹前，一般不用神光吸引下丹田的能量和信息向上丹田运转，除了可能出现底漏等其它情况，用其它方法不能控制时才采用。待控制住，要将神意气再送入下丹田，继续抱一守中。传统的预防底漏方法是用木馒头或软布团抵住谷道（大便处），防止放屁，使身根不漏。借助外力，虽作用不大，但在下鹊桥将要走漏时，配合用意撮提谷道，提引上行，仍是有用的。笔者不提倡借用外力。

什么是神光？大家都知道，人们在看物体或景象是要有

光亮的，除外界有光亮外，自身内也有光亮；同时，人身要具备能反映出来的机能；一般指由神和意念首先通过眼这个窗口组成整套机能。盲人部分丧失，明眼人在看的时候，又都是带有思维的由意念通过视觉功能所反映的光就是出神通前的神光。

作神光内敛时，先看清眼前景物，再逐渐模糊景物，而专注于由意念所反映的光；然后，缩短视距于眼前咫尺，轻合小眼睛将神光收入天目内。注意：收入体内的是神光而不是所看的景物之影。

神光又为内视之慧光。

功夫深以后，在定境中自觉身内明朗，光透身外，头顶前额，耀如白昼。有时，自觉发出的光犹如室内之灯光，有照透窗外之明朗，这也就是神光，但此神光已系神通，初学者是绝对不会有的。也不用侈谈怎样回收这种隔墙见明，予知前世的神光了。

第二阶梯火候问题。

放松后，入座三、五分钟前，收心入静是用文火。

十分钟前，用识神指挥，以长呼气，趋意气入下丹田之中，必提起精神，目光凝定气穴，万缘皆空；强巽风扇开旺火，方合猛烹急炼之神功，而切莫使力鼓腹，只专意于重气，不过借深呼气之机，以取烹炼之旨，上下阶梯同理。是为武火，且用十足。

约十分钟后，渐由元神接替，神、意、气凝住下田，自然呼吸，渐微；使息息归根，是谓文火温养。息归根后，下丹田气感较热的改用神气相抱，勿忘勿助法（见下节）。下丹田温暖感大减时再用武火，要善于自我调节，方能合度。

如此修炼，精未漏之年青人，一至三天则可使药在鼎内煎得沸沸扬扬地上冲下突。后天精气虚耗过度者，应用文火温养，未养足精之前，不要用十足火候。如能内服补气益精，养阴壮阳之药，勤练五液归田法，防止精泄，增加练功时间，一般三至五天也会获得同样的效果。

初意气住下田，回光返照之，原是一团黑洞洞虚空无物，坎位属纯阴之地，如月之阴魄，用日光神意之离火凝照，再加巽风吹嘘，自然黑中生白，水里火发，由温渐热之气旋绕下丹田，引得真阳发动，阳物勃起，无中生有，药苗随之而产。

本阶梯一般练习至感到下丹田内较热时，即可进入第三阶梯。可是，究竟如何才算较热，很难说清，自己灵活掌握为好。较热程度到达上限时为十足。此时身体反应是：体温升高。曾有人炼本功时体温达41.5℃（另一支体温计量得42℃），此人仍在进行体力劳动，仅有一点昏感；另一些反应是小便黄，大便干燥、口苦、头昏晕，咽喉干、舌淡白等。修炼者要控制不让此类情况发生，若体内热过盛，可张口念"哈"字诀，吐气要绵匀不断地进行，即可退火，但不可急动多次。初入虽用十足火候，但最终又不要让火候达到十足。总的来说，火候达到并保持在七至八分为好。这有二层含意，即每次练功均用此份量火候，自始至终保持它是一也；修炼结果，内热程度达到七、八分即可改用下一步练法。

火候掌握得好，三、五天即可结束此阶梯的修炼。

武火达变，文火处常。反复运使，持之七、八分火候，再凝神入穴，回光返照，意气神均住下田，静之又静，沉之

又沉，忘人无我，在此文武火交叉炼养中，元气自然发动，催生元精，冲动阳关，外肾勃起（月窟生潮），胀满难禁，有时真想姿情纵欲，若意念不正，则精败气耗，而功难成。如处理得好，药产神知，须持正觉，速行采药法。

采小药火候三法三分。张果老曰：有清虚中来者，用吸、舐、撮、闭之功。采药皈炉，方可行周天火符，以清道路。有从梦寝中来者，气清而神昏，用半文半武火以采之。有淫欲中而来者，此神气昏浊，纯是后天，用武火采炼，此清浊之妙用也。总而言之，心力目光提足，用真意吹嘘为武，有觉而无念为文。

具体使用如下：

1、在神存气穴，致虚极，守静笃中，或是在无欲清虚中，阳物勃然而起，活子时到来，不老不嫩时，不待念起，即采用吸、舐、撮、闭四字诀，用半文半武火，内视阳物，以意引元精上升，鼻自然吸气，但并不重视鼻呼吸，同时，舌舐上腭，垂帘塞兑，回光返照，神随精气升降；紧闭六门，撮谷道会阴向内中上提，是用在气机将回之时。以意将精气运上头三至七遍，并稍意守百会；内吸提升不荡不滞；只管吸提，不理呼降，阳物消缩后；改为只管呼降，不再理会吸气。将吸提上顶的精气呼降到下丹田，神随呼入，俱伏于气穴，略停一息之倾，盘转于丹田之上，共呼气沉降三十六次。若有时间，再用文火沐浴温养，须虚心安神于气穴，拴牢真意，缓缓吹嘘，文火绵绵不绝，心息相依，神气相抱，大休歇一场。

2、倘睡浓觉迟，阳壮性烈，不能强采久战，以伤其气。马丹阳曰："只凝神照定阴蹻一脉，将身心放下，忘形

无我，使息息归根，自吹自嘘，待旺际将衰，欲回未消之际，不过吸提三五息之顷，即将元气收回净尽，药既皈炉。即当止住采取之武火，接行半文半武之火……。”

3、由淫念引起阳举，所采之精是浊精，不能用于结丹。虽然无用，但也不能让精外泄，泄则功退，所以要练己，去掉淫念，持正觉以修炼。

淫念使阳举精欲射者，速用武火吸、舐、撮、闭。其法之关键是将心力提足，眸光窥定，神意凝聚，存心结想龟头之内，深吸一口气，以神领气，心意随之，以凡息带动先天气机，同时用耳根劲，吸闭于顶上；呼气时，内视意气随沉降于下丹田。反复行多遍，直到阳物消缩，再用呼气沉降丹田36次，直至阴精化完为止。

何谓佛性？柳华阳指出：“马祖云不是物，又六祖曰淫性即是佛性。其二老泄尽天机矣”。淫性即佛性有一含义应是：修炼成“智者”（即佛）的人，同样是先采精（小药）下手，此精包括淫精；但采精分清浊；元精生则阳动，阳动时则要采小药。很自然，此时采药就是采精气，当然和淫性有关了。以此入手修炼成佛，既然说精含淫性，又是情生，也就是佛性了。从这含义而言，就应知道，上述采药三法是何等重要。

练功药方录

1、引神丹：麝香9克　硫磺3　吴茱萸9　阳起石9　干姜6（莫文丹）

上药共研末，取药末和蜜敷贴在脐下丹田上。即可使内气既快又强地集中贯注于下丹田。一剂可供三至六人使用，第三阶梯以后不用。

2、引神散：五倍子9　冰片1（或生盐2）　研末调蜜或水用胶布敷贴于丹田上。

3、神效秘精散：芒硝9克　冰片0.3　混匀，睡前放于掌心，两掌相合，外用新白布缠紧勿令气泄。可加一层塑料布，防止化水后渗出外，用后温水洗手，隔七天后再用一次。此药能秘精，供练己不足，阳物勃起次数频，又不想行四字诀者使用。用药2—3次，可保练气通关时阳物不兴，真气上升而精不泄。

4、缩阳丹：水蛭9条　麝香5分　苏合香一钱　蜂蜜适量研末，在兴阳时，调蜜贴于涌泉穴。兴阳平复后速取去。（周潜川）

上四药方，能不用时，最好不用。

5、李栖蟾散精法

治精滑梦遗。端坐，扳起两脚，搓摩两脚心。令热施功，运气左右各三十口，故精散不走（泄）

回精丸（药用量上下各方均遵医嘱）

知母（炒），黄柏各50克，牡蛎（煅）、龙骨（煅）。芡实、莲子、茯苓、远志、山萸黄各100克。

共为细末，炼蜜为丸，朱砂为衣。每服五十丸，空心，淡盐汤下。

诗曰：复姤抽添宜谨慎，屯蒙沐浴要攻专。若能识得生身处，十月胎完出世仙。

6、赵上皂搬运息精法

治夜梦遗精。侧坐，用双手扳两脚心，先扳左脚心。搓热，行动，运气九口。次扳右脚心，行功，运气同左。

五关丸

人参30克，枣仁、牡蛎（炒）、五倍子、枯矾、龙骨各25克、茯神50克，远志（去心）75克。水煎，枣肉为丸。每服五天十丸。空心，莲子汤送下。

诗曰：得道时来未有年，玄关上面打秋千。金乌好向山头宿，玉兔常居海底眼。

7、治梦中泄精之

虚静天师睡功

仰卧，右手枕头，左手握固阴处，行左腿直舒，右腿拳曲，存想。运气二十四口。

养心汤

人参、山药、麦冬、茯神、酸枣、归身、白芍、远志、莲须，各等分。

加姜、枣、莲肉，水煎服。

诗曰：莫道修身都不知，家家有路透玄机。登种离国难说话，主人辞客好孤悽。

8、陈希夷降牛

专治走精。精欲走时，将左手中指塞右鼻孔内，右手中指按尾间（闾）穴，把精截住，运气六口。

神芎汤

人参、枸杞、升麻、川芎、远志、黄芪、甘草、归身、杜仲（炒）、白术、地骨皮、破故纸（炒）各等分，加生姜一片，莲子去心七个，水煎服。

诗曰：

婴儿在坎水中坐，姹女在离火内居。

四配两家作夫妇，十月产个定秀珠。

第六节 似守非守 气冲三关

三关畅通，气通小周天，逆腹式呼吸逐渐自然形成。

第三阶梯也是为防止走火失精而设。“一张一驰文武之道也”（“礼记·杂记”）。上阶梯以武炼为主。但一味武火是不行的，“张而不驰，文武弗能也，”因此，现阶梯应用文炼法。文炼、驰也、松也，当以文火温养为佳。心定念止为功果。松静自然，似守非守为法。改凝神入气穴为凝神照气脉，也是返观内照。有意守，无意求，知而不守是功夫。这是方法又是火候。逐渐消除触相，排除“务必使丹田有热感”……等的不良执着，而应任其自然而然。

每次修炼，用单盘坐，自然呼吸。初入座十分钟内仍用凝神入穴法，而后用似守非守的照法。

具体修炼法，是如何在“静”“定”中保持并发展下丹田及气脉中的气感。其实质就是如何掌握火候，因为用意念来掌握呼吸就是火候。上阶梯已将火候调至七、八分，不能再继续增加了，但也不能使气感大减弱或消失，同时，仍要天天修炼。解决这一矛盾的方法就是似守非守。

垂帘观照，不即不离，似有意非有意，守炼之机，火随意念而动，念聚则火旺盛，念驰则火力衰，火若盛极则烧丹，火若不足则散丹。因此，本时期中之意守当若有若无。气感减弱时则加强意念。由温转热渐热盛时则应退火，不是用退阴符的方法，而是放松意念，但不让杂念产生，减弱意念力，轻淡自然地意守或用静定的方法，即不意守，不思不想，不知不觉，放弃意守念头，但不是一味顽空。法如是，冷暖自知，靠自已掌握。

丹田中的热气团聚集到一定程度，就会沿着一定的道路运行。这种热气流动所在处取名为“脉”。脉是管状的，其所进行的路线叫“脉道。”除了不助长上窦心肺下窜会阴的热气团外，要将意念尾随着气脉前进，不要使用引领法。意念随着内气流动，叫“神与脉合”。产生脉道后更要放弃口鼻呼吸，直至忘息。

神与脉合的关键是用“照法”，即凝神照气脉。未产生脉道前，凝神照气穴。所谓凝，先以神光内视于所凝处，惟照之神光，不着迹象，为脑中元神，即静坐之时用文火。《仙佛合宗·真意第二》曰：“返观内照，即真意之妙用也盖元神不动为体真意感通为用元神真意本一物也……故真意即虚无中之正觉所谓相知之微意也返观内照者返迴其驰外之真意以观照于内也练精之时真意观照于炼精百日炼气之时真意观照于炼炁之十月炼神之时真意观照于炼神之三年”。

而今，凝照于下丹田，使真气归元，再凝神内照命门穴，后再照脉道。当然，所照时间，不象上所说用十月，而仅用十天左右时间。

真气归元的象征是于静坐时，忽然自觉真气向丹田命门里吸入，肚皮内抽向命门穴。此景象极少出现，千万莫把时机错过，速将意念随之呼入，顺应其吸入，如不稳定，亦可用意轻轻向后（命门穴）引导，但不可过分用意，更不可硬要“拉住”；防止其跳动。体会其吸入最紧的地方，意识与之合一；用照法，似有意又无意，不执着，不太放松，平淡地守住那一点。这段时间后，稍多些意念守住那一点，对增强功效大有作用。此是入静时真气归元的功境，也是炼功的一关键时刻。其它功法多在周天通过后出现。修内丹大法有

部分人在第三阶梯内则会出现，归元时，呼吸自然似停止，就有呼吸也很微弱，所谓“若存若之”，归元后功效大增。不管是否出现真气归元现象，此阶梯需注意《参同契》：“耳目口三宝，固塞勿发扬，真人潜深渊，浮游守规中。”其中，固塞耳目口三宝者，要固合内外三宝。外三宝耳目口和与其有密切关系的内三宝精气神，都须固塞勿发扬。因为，眼视色、物则神从目漏，眼是神之窗口。肾上通于耳，耳听淫声则精耗。口是内外气的通道，开则逸出。有道是：耳听乎声，祸随声至；目视乎色，福从色败，口嗜乎味，病从口入。日用夜作，六根门头（耳目口各二）件件贼贼。最碍于修丹者耳目口，而对于修丹大有作为者亦是耳目口。视听言时常动开于外，则精气神日耗于内，三大耗也。耗多则衰，耗尽则死。所谓外固三宝者，目不妄视，耳不妄听，口不妄言，则可使精气神不漏，于炼丹有大用矣。六根大定，便可采炼，内丹法大功成。《五篇灵文·序》重阳注：“目不视而神在心，耳不听而精在肾，口不言而气在丹田，是为内三宝自合也”。固而不漏，则精气神内合，归于本舍，此即魏伯阳之本意，也是药皈炉后封固之法。

“真人”即巳土，巳值离之户，离中有土曰巳，其数五。五、土为真意，真意为黄婆为人的天性，指性元，亦即元神。“深渊”即坎位，为戊土为下丹田，其数二。“潜深渊”者，用巳土法克水，《参同契》陈致虚注：“三性者，土金水也，坎之门曰戊，坎之中曰癸兑金，金生太乙之水，金既生也，戊又制之，是三性合会也”。离巳积后天至真之汞，以汞（巳土）入坎之气穴，即神入气穴，无念以为常，虚无一志以求丹成。

"浮游守规中"，此言人身小天地中犹如太虚，神气上下周游不绝，若内照内守就不外泄。"浮游"即不固定不稳定，实用中是常静而又应暂时不离。"守规中"一意为规矩之中。《五篇灵文·重阳注》："黄房即黄庭宫也，故为乾之下坤之上，规矩之中也。"二意为内照内守。《参同契·上阳子注》："规中名造化窟也……此用守者，勤勤内照，诚有所待也"。三意为内守而不外泄。"规中"是人身之中、阴阳之中、宇宙之中、天地之中，亦即虚空之中，不是实相丹田却又在身中。笔者认为，似守非守是"浮游守规中"的一种比较切实的含义。因此，魏伯阳全句理解为，是指修炼者，要固闭内外三宝，三性合一，使精气神会于下丹田，内守而不外泄，似守非守不着相。

《参同契》的这些口诀是最上一乘内丹诀，若要攀登顶峰，则不得不认真研读，能从字中看出字来，真正读懂就能进入上乘阶梯。

在以此诀指导，似守非守（丹田）的修炼过程中，有些问题不解决好就难以炼成内丹。

首先，由于多用文火，意念不能过重，所以意念就很容易散乱，意念散乱是杂念产生的前兆，此两弊端是静功之大忌。功力浅的人身阴气重，而有一分阴气，即可能有一分昏沉。解决的办法有多种。

意念散乱杂念产生时，加强一下自我意识，默诵"松、静"等口诀，自己提醒自己要安心练好功，一般就可以克服。若是还不行，就睁开眼，再收神光回眼前咫尺，不眨眼地"看"眼前咫尺地方，到想眨眼时，顺势轻合上眼，神光内照丹田或脉道。此法是入静排除杂念的好方法。也可用本

章第二节的入静法解决意念散乱等问题。

练功前，要端正思想，持正确观念，克服急于求成心理，减少精神负担，注意环境影响；找出意念散乱、杂念产生的原因，加以排除。

古云："散乱易治，昏沉难医。"要下大气力克服昏沉。避免昏沉方法：①入座时注意面朝光亮处，微开眼露一线光。②凝目光于祖窍，内合性光（由于虚极静笃中眼前所现之光）朗照丹田是练功方法也是避免昏沉法。③用听息法（见前）。可选用数息法，令呼吸之出入惟心自知，不可使耳闻，使息细而清。数呼出不数吸入。用丹田数数，所谓"心中有数"。从一至十，或从十倒至一。也可反复默读74386这组数，直数到昏睡之意消失为止。④调神法：因体弱且多时返照，将神意气沉于下田而气机不动。专顾下田也易昏睡；此时可临机应变，将神意气轻轻提摄上百会些许时间，由于阳气冲顶而使昏沉全消。

过得散乱、昏沉两关，坐至极静之际，一气来归，阳光一现或真阳之气生发得越加旺盛，活子时来得更勤，因精生得旺而外阳兴起的力量也就越大。若四字诀运用得好，运用得及时，可逐渐把真阳采化净尽；反之，采外药之"吸、舐、撮、闭"诀法已不适用。痒生毫窍之活子时，可使用玉管双吹之法：在用四字诀至七次外阳仍然不倒，原坐式不动，紧接着要立即凝神生死窍（阴跻脉之会阴穴），大小便门同时撮提，用意内吸气（鼻根吸气），意想精气从外阴提升到下丹田，再以意将降宫（心下一寸半）之气沉降下丹田，用内呼气法，使心神意气都随之下沉，下外阴之精和中丹田之气汇合在下丹田，稍意守之而后可将小腹放松，再进

行下一次；一提升一沉降为一次，共三次；外阳立缩。若不缩可用至七次。

有时间，在采、炼药之后，须用真意封固，即闭塞耳、目、口三宝，凝神聚气于下丹田；自然呼吸，将神意气随息皈根，俱伏于下丹田；略停一息之久，使神气盘转于下丹田之内，待息起，再作数次。

经过几天似守非守的文火温养，脉道行进得很快。一般气感强的人，一次即可通督。悟性高的人，过三关九窍指日可待。三关分前三关：上关泥丸、中关降宫、下关气海；后三关，《金丹大成集》："脑后曰玉枕关，夹脊曰辘轳关，水火之际曰尾闾关"。《无根树》："过三关，透泥丸，才把周身九窍穿"。生理性九窍为二耳、两目、二阴、一口、一囟门、一鼻孔。内丹家之九窍与此说法不同。

医家所讲的"窍"是孔洞（眼、鼻、嘴等）的意思，而我们所讲的"窍"是事情的关键，亦是通周天后逐渐开启的关键部位，互不相同。九窍是指：上丹田（位于颅内，眉心上和督脉的水平连线与中脉交叉点，又称泥丸宫）、中丹田（膻中穴与督脉的水平线与中脉交叉处，稍偏向任脉，又叫中黄庭或降宫）、下丹田（脐门与命门穴水平线与中脉交叉处向下垂吊一小球体即是）、尾闾关（在脊椎骨的最下段，位于肛门的后上方。有部分人气通小周天时並不经过该关，而直接从下丹田过命门上夹脊）、命门（脐门与督脉的水平线接触点，即两肾俞中间）、夹脊关（在背部第十四椎上，俯卧时正当两肘尖连线之正中处）、玉枕关（后头部正面仰卧时脑着枕处）、天门（即医家之囟门，后期出阳神处）、天目（印堂穴稍上方，中期出透视等神通功能时，此窍是关

键）。气功常说之九窍：前、后三关，加冲脉上之炉鼎盖。即上述除去命门、天门，而加气海和膻中两窍。

九窍全开通，则无内无外，无我无他，远近如一，形如太虚，身飘云外，神达天地如同家园散步。

一般情况下，气脉的行进方向时从督脉上任脉下；少数人反之。另一部分人是从足太阳膀胱经上转任脉下。

气通三关九窍与否，均不能勉强，也不要急躁，假如急于求成则易出偏。

内气通关走窍实现前后阴阳一循环运转是一周天，仅于任督内运转称作小周天。气通周天有人不是真通，而是浮阳周天；由于神未入气，气至而神未全；精生少，种、采、炼、养不足，真气未动；"水怕干，火怕寒"；房事遗精后立即练功，或火候不足，或意念重浊，一味幻想有热气，致使炉中火发，精不足有如旺火煮空铛，浮阳之气长得快，但不是真气，没有真气归元之候，或没有药生景象，多为浮阳周天。

内丹大法真气通周天极快。不仅重在加强炼津化精之五液归田法，注意固精养气，还在于按详说功法练习且火候适当，则可速成真气运转小周天。

火候问题。本阶梯的火候，主要是文火温养。关键处仍是采、炼、养这些问题上。

由于文火武火互用不熄，气海之元阳充实后又旁溢，督脉在真气冲击下骤开时，周身如醉，神情如痴，统体舒畅，愉快得不可言喻。药产神知，产药前后，重要的是，练功者只须掌握好火候，适时采炼，不使走失。

采阳生法仍是"吸舐撮闭"为主。运用得当和及时，则

不必有玉管双吹法的使用。注意：不到时若尚嫩不成熟，所采没有甚效果；采过晚，枯泄时用旺火采取可能会走火。具体参看前述，细自揣摸，谨慎用火便妥。

药产前，使用凝神照气穴法。

小腹内热气较浓以后采用似守非守法。

活子时到，先用四字诀文采，采不了改用武火采炼。或再用玉管双吹之法。

采药或采阳生后一般是用半文半武火候炼药。用紧闭六根门头凝神封固。然后文火沐浴一场。六门即六识亦即耳目口内外三门合称。

正常练功时，自感内气过热，则用文火温养即似守非守法，丹田变寒时速用武火。

若以形成脉道，则用照法，随法。真气充足，火候掌握得当，多能一次通督。这时可能产生目内现光亮或脑中有巨响、牙根紧闭、眼内翻，舌紧舐上腭、周身酥麻舒适、或失控雀跃等一种至多种现象。对无可言状的种种感受，一是不害怕，二是不喜欢，欣然处之，继续原来的方法练功。如真气不足，且莫用武火或以意引领气脉，要耐心用文火培养真元。通关所可能产生的痛或动触、拘紧、热麻、凉、胀等等特殊感受时，也要不慌不怕。通督后，一切将逐渐趋向正常。进入第四阶梯。

勤修精进，精满现铅花，气满现银花，神满现金花，即古说"三花聚顶"含义。至此，小周天已入门。但切莫止步，应顺势更上一层楼。

第七节 勿忘勿助 炼己内省

双盘坐，五心朝天势（双脚心，双掌心及天心百会），其它同前。使三调溶化于自然之中，不调中得调，自然形成习惯，同时，于练功中逐渐做到三忘。谭峭曰：忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚。忘字是无物之义，忘者，返归之意，耳、目、口、鼻不外用而内归，忘其外用之能。就身（形）、息（气）、意（心）而言，从现阶梯开始，首先忘身。身有眼、耳、口、鼻等等；在这之中又先忘目，开眼同闭，视而不见则心安神静，神光照于内则真气更旺。用目光内向巡视全身而忘却肉体的外在身躯，久之便能透视。次忘于耳，听而不闻外界声音则神安于鼎而神全，耳听息于肉体即不易被外界所干扰，自然心清意宁。又忘之于鼻，鼻息全无而息息归根，真息既定，即气归元海，渐成胎息。再忘之于口，有口如无嘴，缄口少言则不伤气，使内气得养。息身俱忘则心、意易忘；三忘做到，则神通太显矣！高级修持法在此忘字上落功夫。

紧接上阶梯，前后三关刚通，运转周天一遍，立即进行卯酉周天以团聚丹药。其法是：丹药随同真意眸光，从下丹田向左转，左上乾顶，向右下丹田，自小圈渐至转大圈；顺运36圈，又令真意和丹药由下丹田转过右胯，右上左下，由大圈渐转为小圈，逆旋24转，最后收止于下丹田（大周天之卯酉周天最后收聚于中丹田）。凝神意守片刻，再沐浴静养一场后可收功。

如能在十二时辰中，每时辰都炼功十五至三十分钟左右；以正规法，于六阳时进阳火而以呼气时为沐浴，六阴时

退阴符，以自然吸气时为沐浴，具体法及沐浴法见上"火候总说"。

子午时采、炼、养同前法。用活子午为主。

没有足够的固定时间，则用下法：不管何时何地，活子时一到，最好停止其它活动，立即做好采、炼、养、封固。进火退符36或360周天。正常的练功时间里，用勿忘勿助法运转周天；临收功时，用卯酉周天收聚丹药，再沐浴片刻即可随意散步或睡眠。

寂无禅师曰："药即封固，即当速运周天法轮，子时进阳火后升，自巳时止。午时退阴符前降，至亥时止。进阳火中间，有卯时沐浴。退阴符中间，有酉时沐浴。所谓有妙用者何也？盖自子至巳，用在神住下田，呼文而吸武。自午至亥，用在神住上田，呼武而吸文。卯时沐浴之妙用，在神住夹脊，呼吸无心，默记三十六吸。酉时之沐浴，在神住黄庭。呼吸无意默记呼数二十四。是卯酉二时，息运无为之文火，而心定有觉有照，而无为也。"

钟离汉曰："沐浴谨防危险，我自一线不挂，万缘皆空，有何难哉。"

这里的"夹脊"在尾闾直上至第七节骨，与内肾两相对处。"黄庭"在心下有一窍名绛宫，是龙虎交会之处，再直下三寸六分名土釜黄庭宫。

本节之"勿忘勿助"既是练功法，也是守窍、火候口诀。

从字义上讲，"勿"即不，莫，不要；"忘"即忘记，不记得；"助"就是帮助，古时通锄——除去。

什么叫勿忘勿助？怎样才合乎要求？《道言浅近说》：

“心止于脐下曰凝神，气归于脐下曰调息。神息相依，守其清静自然曰勿忘，顺其清静自然曰勿助。勿忘勿助，以默以柔，息活泼而心自在，即用钻字诀。以虚空为藏心之所，以寂默为息神之乡，三番两次，澄之又澄，忽然神息相忘，神气融合，不觉恍然阳生，而人如醉矣。”清静自然，顺应其道以及守其自然，这是内丹修炼法的精髓之一。

温养之道，不寒不热，无人无我，不着意向，任其自然，以待天机自动。忘，念松弛即火寒；助，念随火聚则热。忘则不足，助则有余，故取其中和之宜。所以，伍冲虚曰：“速而不荡，缓而不滞而能由真息之道者，是不见其有谓之勿助，不见其无谓之勿忘，非有非无，见非不见合乎自然，同乎大道。”

因强调逐渐做到三忘，入座后勿用枯坐法，不要忘记自己是在练功，莫使意缓，但也不助长意念死守某窍。两种倾向都不能提高功效。

火候之妙在人掌握。守炼之机，火随意念而动，若意聚则火燥，用意缓则火寒。勿忘勿助非有定，尤其最怕意散。无论始终，时时刻刻，勿忘勿助而养；绵绵密密，常定常照而温。火若盛极则烧丹，火若足则散丹。唯有一念不起，一念不散，不即不离，含光默默，园明觉照，常自惺惺；真火候则如此也。用真息，使真息绵绵而忘凡息。忘息，口鼻不呼吸则循真人呼吸法。停口鼻呼吸非闭息，而是使息忘，达到息息归根。此息息归根和前述之不大相同；不按十二时辰都练功者，其法是：一吸则地（阴）气上升，和我之真阴柔相接，真气不出乾顶；一呼则天气下降，天阳与我之真阳相合，柔不出涌泉。最后收回下丹田沐浴。按传流练法，则使

呼吸均不离天根地轴之坎位。呼吸于身体内，元神与元气合而为一即合勿忘勿助之义。调息，绵绵不绝，如有若无纯合自然，正如张紫阳曰：“漫守药炉看火候，但安神息任天然。”这是言调息，调神和火候的高级阶段。小周天有为火候也以合天然为最妙。

“年月日时空有着，卦爻斤两亦支离，若存会得绵绵意，正是勿忘勿助时”。张三丰所述也以自在天然为旨，表示火候的卦爻斤两已支离破碎，更不理睬时辰日子，在练功时只要领会並使用绵绵意，就可以达到本阶梯“勿忘勿助”的火候要求。

以法指导，活用为好！张紫阳曰：“火候不用时，冬至不在子，及其沐浴时，卯酉时虚比”。“不用时”是不一定用十二死时辰，而是用自己的活时辰，尤其是活子午，又特别是子时，不一定按23—1时的子时。冬至一阳生属子，冬至日之子时本来更应利用，但是，关键的乃是自己心中默运之十二时，活子时到，就不一定在当日的子时即应修炼，药生之时为子，十二时中凡遇阳生皆可言子，都应起子时之火以采、炼、养。另一含义指“冬至者是人自身中阳生时候虚比日冬至故身中阳生时必要起子时之火”（伍冲虚）。卯酉之时要沐浴，但不是卯酉的其他时间也在沐浴。如：退符时吸为沐浴，进阳火时呼是沐浴。前辈们把沐浴当行之时虚比于卯酉，亦应领悟。

炼己，内丹大法分为两大部分内容：男女（阴阳）双修的炼己不尽相同于清净修炼之要求。

现在所要求的炼己比前几阶梯“锁心猿，拴意马”的炼己更精进一步。因现阶段功夫能否进展，炼己关系最大，所

以重点在此提出。

筑基不在炼己以后，炼己就在筑基之中。筑基炼己之初功，重在寂灭情缘，扫除杂念。

那么，什么叫炼己？《五篇灵文·重阳注》：“炼己即炼心也，心为离，离者，己土也。炼心不动即离宫修定，定则气和，和则身安。”

炼己联系着全部有为之法。我们仍要详细讨论。

首先，弄清楚怎么样才是炼？《天仙正理》曰：“炼者即古所谓苦行其当行之事曰炼熟行其当行之事曰炼绝禁其不当为之事亦曰炼精进历志而求其必成亦曰炼割绝贪爱而不留余爱亦曰炼禁止旧习而全不染习亦曰炼。”

什么叫“己”？己，为天干第六位，纳甲法是离纳己，离属心，炼己就是炼心，这般推论似乎有理，其实太勉强了点。笔者认为，己，就是练功者自己，不单是指心。传统观念认为，人具有心、性、意、神等，即今人常说的思维、意念、精神、情绪一样。伍冲虚曰：“己者即我静中之真性，动中之真意，为元神之别名也。”自注曰：“己与性、意、元、神名虽四者实只心中之一灵性也。”这一灵性象猕猴跳，由于受到内外各种各样因素的影响，总是“轮转不住，其劣性难驯，惟炼可制。”伍冲虚所谓可制的当然是“灵性”了，可是，灵性是什么？甚竟这一炼己又炼哪些内容？各种说法不一，下列几种供参考。①指炼脐中之坤宫。见《类修要诀·吕纯阳祖师未生诗》。②指炼意。《金丹四百字·内丹注》：“真土是意。”炼己即炼意。③指真土。《吕祖沁园春》：“先须炼己”“注：己者，我之真土也。”真土，又是脐中之坤宫。④指炼念。《金仙证论》：“己即我心中之

念耳。”⑤指炼心。见《五篇灵文》。⑥指炼砂。见《金丹五百字》：“做起地仙事……以上炼己事。”⑦指明心见性。《武术汇宗》：“炼己即明心见性。”⑧指炼身中之己汞。《金丹真传·注》：“炼己者，炼身中之己汞，使变而成砂也。”⑨张三丰认为：“养性者浇培鄞鄂，务使内药成全，即炼己也。”“炼性者养性也。”

以上九种含意都不离自身。内丹大法的炼己包括以上所有含意，只不过是其先后不一，重轻不同罢了。初重炼意去杂念；次炼坤宫下丹田以产药；三、炼精气神以成丹砂，内丹未成而又有形之药称丹砂；四、重点炼心，以排除七情六欲；五、成内丹再炼明心见性，直至对境无心，象佛家所说，明心见性以开大智慧之门，得“无上至真妙觉之道。”六、炼元神得道成佛。

如何炼己呢？《金丹真传》：“若问如何炼己，鼎炉琴剑无差，弦前弦后采金花，火用既未两卦，九六周天度数，龙头虎尾擒拿，以铅烹汞结成砂，方许还丹造化。”此段文字不仅是言炼己，也是描述还丹以前整个筑基的火候、方法的全过程，是纲领性秘诀。解释所用篇幅过多，容易撰文。

在炼己过程中，会遇到很多问题和困难。调心炼意，除了身心要放松，神意也不能紧；要求恬淡虚无，免除急躁，连喜欢的意识也不要存在，心意淡泊，顺其自然，否则有违原则。

古云：真意往来无间断，知而不守是功夫；着意头头错，无为又落空。这是“勿忘勿助”的最好注释。也是炼己的一个过程。从有心炼化为无心（不是没有“心”），逐渐使心体空空洞洞、虚虚灵灵。要达到此要求，先要克制妄

念。除妄念的最好办法是“持正觉”，持正觉调元神真心战胜妄念，是修炼上乘功夫的必由之路，也是防治走火入魔的根本法宝。持正觉自然无邪念，也是炼心。炼心必先“诚心”，还要讲究“精舍”这二字，精舍，精之安舍。定于心则精气归，精舍自成。分开来说，要精一，排除七情六欲的干扰，而皈于一念。要舍去不适合本功的很多东西（负担）扫除三心灭尽四相，如此才能收心。收心则得念止，可使神定，炼心能使性光现，自然无杂念，具体反应是妄念已除。能心死神活，则易达到勿忘勿助的具体要求。炼意使情死，才能舍掉情欲而命根固。炼意通炼心。同是炼己的重要组成部分。

具体的炼心内容，柳华阳在《慧命经·九层炼心》中说：“初层炼心者是炼未纯之心……此炼心养气之初功也。二层炼心者是炼入定之心……此炼心合炁之功也。三尽炼心者是炼未復之心……此炼心追炁之功也。四层炼心者是炼退藏之心……此炼心得炁之功也。五层炼心者是炼筑基之心……此炼心聚气之功也。六层炼心者是炼了性之心……此炼心明性之功也。七层炼心者是炼已明之性……此炼心成神之功也。八层炼心者是炼已伏之心而使之通神也……此炼心成（应为“通”字）神之功也。九层炼心者是炼已灵之心而使之归空……此炼之始末绝无加矣。”

既然持正觉是防治出偏的法宝，回过头来再看看何谓正觉？“佛”一意含为“觉者”，其常用义也指正觉。其一意义的正觉是指对一切法相如实觉知。另一意义上的正觉，指真性一心，即明心见性，亦即指明于本心见于本性，内有定见，明其妄心，自见本性。“真意即虚无之正觉”。（见

《丹道九篇》）。正觉着之无觉者，无觉之觉也称正觉。舍相入定，即离宫（心）修定。也是炼己放心的高度化概括。

性命双修之道即炼己（修性）与不漏（修命）。炼己即明心见性，（狭义而言，不漏即炼精化气。）明心见性即需明真我，真我即无我（空），进入无我时即得真息，真息是在虚空中生，真息即无息（指不调自息），有神即无息。元炁足才能无息（指不用口鼻呼吸）。前四阶梯若用道家术语来概括，即是炼津化精、炼精化气，也是为了培补元精元气。

空闲时静坐要明心见性。这是修性（顿悟）的基础法。后期"应无所住而生其心"（《金刚经》）实行中即需在日常先行收心、放心而时时观心。（现所用不重在顿悟法，而仅作过渡）。时间不足则应先修好命功。何谓收心、放心？放下心即安下心来炼功是放心一义。因心易为外物牵动，如见美色则起欲心，见利禄而起贪心等等，心为形役，均需即境收回，又名为放心。心随境外放也是放心的另一含义，放心不归于中故当收之。心想别处即系妄觉，将心收回即是自觉。按时按要求主动修炼是自觉，而后随时随地都在练功，即行、立、坐、卧不离"这个"，就由自觉而归无念。达到自心清静，外境不入，内欲不生，就能随时随地都能安心正确地练功。用适当的意念（觉）练功或进入功境也能长功，无念之沐浴同样能长功。心不受拘束，一丝不挂，对外界影响有如痴聋，但内有定见，看穿世事，就易得无上正觉。得无上正觉，便获无为妙旨，炼己完满。

"虚其心，实其腹"；"至虚极，守静笃。"可以说，老子所言就是炼己"真言。"它指出了炼己的具体方法：修

炼者需虚怀若谷，什么东西都放得开，容得下；心不存名、利、祸、福；除嗜欲，去烦动，止乱思，而要“怀道抱一守五神也。”修道人除情却欲，五内清净，以至虚极，守清静，至中至正，行笃厚；最终就能“归根”、“复命”或“返朴归真”而得道。这也是炼己之效之果。

柳华阳曰：“古人炼己者寂淡直捷纯一不二，（原注：不存有无之念故可以谓纯一。）以静而浑，以虚而灵，常飘飘乎（不著一点形迹），随处随缘而安止（四相俱忘安然独立自在）；不究其所在，不求其未至，不喜其现在；醒醒寂寂，寂寂醒醒；形体者不拘不滞（不被身之所劳）；虚灵者不有不无（活活泼泼），不生他疑（明心见性），了彻一心（通天彻地杲日当空），直入于无为之化境，此乃智者上根之炼法也。（以上皆言顿法还虚之炼法者也。）若夫中下之流则未然（未修炼己之人曰中下非世俗曰中下，盖修道本无中下）。”

炼己的己是修炼者自己。用本人的识神、意念炼自己之心之意之念之神，以返还本来之己。达到内无所染，对境无心是谓炼己结束。而寂灭情缘，扫除杂念，确立正念，则是炼己的初功和首要之功。

炼己是内丹大法的筑基法，是由炼命到炼性的阶梯，是最基本的要求，也是最根本的功夫。

“诸恶莫作，众善奉行，自净其意。”是佛教的一般要求。也是笔者和读者在炼己中要遵守的准则。

内省，是儒家的修养方法。即内心的省察。《论语·颜渊》：“子曰：内省不疚，夫何忧何惧”。不疚、不忧、不惧，即能进入高级静定。这也是炼己的效果。省察即是察

看、检查的意思，如反省。《论语·学而》："吾日三省吾身"。若也能遵照之，内丹无有不成。

现所述的内省，既是内心的省察，也是内视、内观、内照、内法，内省五觉。五觉是谓内视、内听、内闻、内感、内明。亦即内省声、色、脉、触、明点之法。

内视，犹言内省；自我检查的意思，也是反向体内"看"的意思，也就是觉。《史记·商君列传》："反听之谓聪，内视之谓明"。内视之真正用法，象《庄子》郭庆藩集释引俞樾曰："内视者，非谓收视返听也，谓不以目视，而以心视也。"这主要应用在第五阶梯及以后。在本阶梯及以前既以心视气脉，也同时要收视返听，以加强火候。本阶梯少用武火不着相，但缺少不了内视之法。

内视可增强内聚力，能聚合阴阳元气並加以炼之，促使内丹的形成。

内观者何也？《道枢·华阳篇》曰："观己不观物，观内不观外者也。"内观温养是本阶梯不可缺少的方法。初始入室静坐，先放松身心，启叩齿集神再冥心"定意马，伏心猿，都收在一处，放在丹田，令温养之，内观勿出。如元帅行军，神是主，气是军，气到处神到，二物相逐，不得相离"（《诸真圣胎神用诀》）。内观则心意气专一，得真火以温养丹田，待温养到气机自动运转周天，则改用内照法。

《太平经·盛身却灾法》："神气周流，疾于雷电，急还神明，以自照内，……"。"瞑目内视，以心内理，阴阳反洞于太阳，内独得道要，猷火令明内照，不照外也，使长存而不乱。"实即神气合一，勿忘勿助。

内法者名眼、耳、鼻、舌、身、意也。

内省法，主要采用内视、内观、内照、内听、内感等手段，而得到五合五定，产生内明等的目的。儒家的内省，可达到内圣外王等成就。

用省法，是检讨自己的错误，忏悔自己过去及现在罪过，弃掉恶念而从善。

内省法，也可以说是洗髓观想的方法。也可用内眼光、性光、神光去扫描"巡视"自己的身体内部。小周天前重点内省下丹田，大周天以后，不仅要内省身内中丹田等窍，还要内省自己的言行、思想、意识等等，以加深炼己层次。若返观内视，洗髓观想有成效时，首先"看"到下丹田之丹光——白蒙蒙，渐变光灼灼、亮闪闪、黄灿灿，不断深化、发展、变幻。有人先见到天目内的明点，引降到下丹田后才有丹光；而后见到中丹田黄白色光芒或金亮色之光，这是中期内丹成以后之景象。若身体内有病变或修炼不得法，所见光就有灰暗成份和黑色线条（团）或光散乱；各种杂色与不鲜明之光各有不同表示。傅伟中对此有所论述，并提出治疾病法："其不亮者为病态。此时意念可集中于不亮处，寘气气血集中其处，这样可促使不亮处恢复光亮，以祛病除病。知圆始知其途径，知空而后能行通塞之法，通念所至，气血随之。如为癌症，可使光照病所不动，即为塞念。塞法口诀，一属阴脏脉，一属阳腑脉。如肺与大肠为表里，肺病应塞肺与大肠的窍。若三阳为病，总塞处为会阳穴，塞时要产生脑后有玉枕的意念，即可见督脉及膀胱经透亮。从膀胱本经第3竖行下看玉枕处呈一黑球，形如顶子，要意使之分为两半，沿膀胱经沉下，直至会阴，即可隐没塞住（如观本经第2竖行，则落塞入肺俞）。然后放松，继做二次内视。如法

观照后，可视三阳脉某腑之疾，再堵塞某腑之经道。它如小肠为病，意念水分穴；大肠病为天枢；胃鸠尾；膀胱经则在尾闾关；胆中为日月穴；胰在肝脾之三毛穴中间。如若为五脏之病，分别为肝堵期门，肺云门，脾神阙，心神门，肾为涌泉和辘轳关，其法要先堵塞涌泉，使肾脏之脉引归涌泉，脚心有踏水晶球之感，再将念放松，念形松后移照辘轳关。三阴为病，总关窍应塞气街（胃脉），气街系冲脉之所出，塞住后则三阴脉气机不复出，因三阴静守，恋阳气而出行，塞住气街后即可不动；又因胃脉多气多血，塞住即可促三阴脉流速变缓。具体塞法：丹田气冲会阴时，意念尾闾关，然后再移意念于气街穴，此时气街可产生左日（红光）右月（白光）的现象，抑红白光上浮之性，使之若陷若现地凝聚在气街穴，其火候适中，然后再分守上述的某脏腑病候之门，即可。”

返观内视功能提高后，可见到自身之五脏六腑、骨骼、经络穴位等。增加修炼辅助功目可为他人透视查、治疾病。若看到体内从目到脐下一路有月华之明，便是内丹炼成。静极复动，有六根震动，不待阳光三现，便应止火，真意晔光伴随大药冲关，接行第5阶梯功夫。

第八节　皈根混沌　七返大还丹

第五阶梯七返大还丹是修持法，也是功果。大还即还其本来，还其先天乾阳之谓。

以离火入坎水，谓之返；以津化精曰返，精足阳生，以精化气亦曰返。元炁足，炁从黄道或督脉升火位谓之还。吕

洞宾之《黄鹤赋》曰："火逼金行出坤炉故名七返……还者我已去而又来之真"。离火下降丹田，助长肾气坎阳真火催逼兑金行出下丹田。先天金在乾，乾为先天之阳，（是先天八卦之乾和坤，）乾金入坤炉而后称坤中金，坤炉得此金遂成坎象，因此，陈致虚认为：坎之中爻曰兑金。此金藏于坎北癸水之中，后天八卦中坎位北，坎喻肾，癸水即肾水。坎之上下两阴爻亦属阴水，故又名水中金；经沐浴，金升酉位，酉位西属兑，才取名兑金；兑金沿督脉或系于督脉内之黄庭之道上升，回复原乾阳之位，所以归还。又，《河图》中火以七为成数。七返兑金还乾阳，用本存于此之金以为丹，故曰还丹。有另一种不同见解。《太上九要心印妙经》在谈到七返还丹时说："天有七星，运斡四时；人有七窍，唯听视闻，眼观色者，视之不见；耳听声者，听之不闻；鼻不闻香，口受无味，真七返也。一心归命谓之还，五气不散谓之丹。丹有二种，……内丹者真一之气，外丹者五谷之气。以气接气，以精补髓。补接之功，不离阴阳二气。阳气升即为返，阴气降即为还，昼夜还返于丹田。阳不得阴而不升，阴不得阳而不降，自然还丹之要秘于此也。"上段文字中有关返还就有二种说法。

七返大还丹，即乾坤交泰大丹结成，仍属中级功夫。行大周天功法。不管七返还丹还是九转还丹，都是周天中的升降运动问题，即是以汞迎铅或以铅投汞。

《洛书》中阳以九为至数。九为纯阳之数。还即含凝聚，凝聚既足，九还则得到还乾阳以脱胎，神透泥丸，超脱自我。

本阶梯需要知道火足止火三要素、采大药之法、还丹混沌之术、入定出定、大蛰七日之诀以及防危虑险之要。

除调神外，原三调要求在自然中忘却。行、立、坐、卧均能练功，也均能长功。道法自然，力求一切都在自然而然之中。从有为渐变无为，无为而无不为，则合“有无相生，动静相显，相应相随，表里相循，不有中有，不无中无，有即是有，无即是无”的名言。深入体验前人的提示同时修炼，在有为心法的引导下，渐入无为，以无为为最终法则，求得自然中显示出高功能为真谛。

下分述几个问题。

一、火足止火三要素。

第一，求源清真之周天满三百候方为火足之候。

上阶梯不管用何种方法修炼，均有同一要求。就男道友来说，在小周天以后，活子时出现，阳举药生，及时采封炼养。总数要达三百次，若有不善行小周天之火者，或炼己不纯；采封炼养不合度或心意散乱，在采药时昏沉，以至三百息数断而复连，神炁不均，时离时合，此一周天则视为不合格。淫欲之念引起所采之药源是浊的，同样不能计于三百数内。独计得药源清之玄妙周天火候满三百之限数方为火足之候。

三百清真之周天火候满，止火之候积于体内，才有龟缩不举功候。此为第二要素，即马阴藏相。是由于精已尽化为炁，采封炼养满了限数，摄此炁凝结成丹药方得淫根如龟头之宿，则得药已成之证。阳关已闭，淫根再无举动。所积之阳炁尽回归炁根，将产生阳光三现。

“达摩祖师曰：玄关窍开，真种产出，封固沐浴，进火退符，三百六十周天数足，不使进退之间，必有太过不及之患……火候细微，若有运炼不到之处，丹必出炉走失，而前功废矣。以至马阴藏相，阳关一闭，火足药灵，龟头缩回，

丹放毫光，言小周天火足丹熟，当知止火候”（见《大成捷要》）。

第三要素：阳光三现是周天火候中的三段功境反应。阳光三现之征兆：“阳光发现之时，恍如掣电，虚室生白是也”（《仙佛合宗》）。《大成捷要》：“龟头缩回，丹放毫光，如云中掣电，虚室生白之状。”阳光三现之位置：“两眉间号明堂，阳光发现之处也。”“初发现于眉前，久则自下田上达于目”（《大成捷要》）。

阳光三现的功境：阳光一现之景况及处置。正象伍冲虚所言：“当炼精之时，即有阳光一现之景。斯时也，火候未全，淫根未缩，一遇阳生即当采、炼，运一周天，以至采炼多番，周而复周，静而复静，务期圆满三百妙周之限数而后已。限数已满，惟宜入定以培养其真阳。”

阳光二现：“于是由静定之中忽见眉间又掣电光，虚室生白，此阳光二现也，正是止火之景，止火之候是时三百妙周之数恰恰圆满，龟缩不举之外景次第呈验矣。”伍冲虚又曰：“（阳）光既二现，则阳炁之可定于炁，又是徵矣，故阳光二现纵有动机亦去其火，更宜入室以培养其真阳。”

阳光三现之功境：伍冲虚曰：“由是静定之中，忽有眉间又掣电光，虚室生白，比阳光之三现，真阳团聚大药，纯乾方得阳光三现。光既三现则炁根之内已有大药可采又足徵矣。要之止火当自阳光二现为始，止至三现为终，故二现三现皆名止火之景，止火之侯；犹是阳光三现方名采大药之景，大药之候也。”

二、神气皈根。是结丹、养丹之法诀。

道即天地之根，体内的天根、地根均见前述。

采大药之前即还丹之际，神不皈入大定（《道家·丹鼎门》：“心死念平，脉住息停”为大定境界。）则丹不结，真息不蛰藏于下丹田则珠不现。静定中观照丹田，出入之息微绵，息息归根，神气相抱，脉住息停；心不动，神无思，气无欲；此时，内丹渐结。阳光二现之后，三现之前，正规要求，在一连七日内不分昼夜，心息俱要蛰藏于丹田之内，心力眸光，守定气穴；纵息有时出，而心则无时离，直守至后天呼吸之气，蛰藏元海隐伏不动。《老子》：“归根曰静。”《庄子·在宥》：“万物云云，各复其根，各复其根而不知，浑浑沌沌，终身不离。”则先天真一之气，自然凝结成内丹，神气皈根时总要两目神光，照定下玄关一窍，一连七日，刻刻不离，直使神皈大定，真气自凝。

三、采丹

神气皈根后，息定而后大药生。阳光二现以后，将要三现之前，用七日采工始见火珠呈象。“行采大药之功，初采以真意眸光，凝聚丹田，玄关窍开之处。轻轻寂照，绵绵看守，过三日方可加意采取。心力要提足，目光要窥定。其呼吸之气，任呼吸自运，不可着意于呼吸。单候呼吸一住，而大药即产。……前三日不有不无，若存若亡，轻轻寂照。后三四日，瞬息不离，如猫捕鼠，似龙养珠，一念不起，一意不散，而六根震动之景呈现也”（《大成捷要》）。六根不漏而后大药生。六根不漏分别是：身根不漏，用“撮”字诀或用木馒头抵住谷道。鼻根不漏，用闭法或夹鼻法。耳根不漏，用返听“凝”字诀。舌根不漏，用“舐”字诀。眼根不漏，用“照”字诀和收神光之法。意根不漏，用收心炼己法。六根不漏，自然有六根震动之景。此景出现为正子时。

正子时只出现唯一的一次，一定要把握时机。是时，神主乎气，以气育神，直养至神气大定皈真，混为一体。“须知大药生时六根先自震动。祗知丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹫鸣，身涌鼻搐之类皆得药之景也。大率采药至于三四日间，真定未定之时，得药六景即次第而现。若采药至于五六日间，则真意一定则大药已生矣”（见《仙佛合宗》）。太上曰：盖大药发生之时，而气穴之内，有惊战旋动之情状，或一日二日不等。忽然觉得丹田气穴之内，一动二动之机，微代疼痛之意，直待动过数次以后，渐渐觉得丹田之中，现出一物，游行旋转于脐间。大如弹子，热如火珠。再寂再照，再静再定，直静至空定衡极，神藏气蛰之余，自抖然呈现，滚滚转转，上冲心位；而心位不贮，下趋阳关，阳关闭而不开，滚转谷道，谷道有木座抵住，即隐藏于气穴伏而不动。若用意勾引，便入导引之旁门。若不用意勾引，又违相随之理，此两失之矣。应不前不后，勿忘勿助，若存若亡，只等大药动而后引，不可引而后动。以待动过三次，真意大药相依而同行，方能透三关过九窍。入泥丸落于黄庭。故曰：服食。此五龙捧圣之天机也。

四、大还丹

采药和还丹密不可分，为叙述方便，故分开来谈。

大还丹，即以铅投汞，自然坎离交媾，神融气畅，一霎间，真气混合，自有回风一阵上冲百脉，原称河车真动。由后天返先天之乾坤交泰，大丹已成的大周天。大周天的升降运动，还其先天乾阳亦谓七返大还丹。

上述之五龙捧圣，大药过三关，升到泥丸；而九阳之气，到了九天之上方称为还。曹还阳曰：“盖真能过关者，

当服食之际，金丹从上田降落，口中自然觉得圆陀陀，光灼灼，浑然一团，聚在舌上。此际切记耳、目、口三关闭塞，勿行发通，静候还丹入口。随觉随咽，送下重楼，皈宿中宫，”实现大坎离交媾，大还丹之功也。接行卯酉周天一遍以团聚大药。

五、卯酉周天

当还丹入黄庭（中宫）及今后每次金液玉露降讫，同样速行卯酉周天，以团聚大药。须用真意眸光相应相随，从坤脐（坎腹）至乾顶（离首），先左升右降，自小圈渐大圈旋四九36度而定。再从腹向右升左降，由大圈而小圈转四六24度，日月之升降，收尽真阳，战退群阴，收内药以固胎圆。胎既圆，自然息住脉停，是凝神入定，抱中守一静养七日之时，此时需深入混沌，使圣胎凝胞。

六、混沌蛰藏

上述之七日神气皈根，是温养和凝结圣胎关键的一步，也是归根复命的具体过程。第二次混沌开基（阳光三现，产大药）以过，现第三次混沌开基妙结道胎的开始。

混沌是道的形态描述，也是大定真境：目无所视，耳无所闻，心无所住，耳、目、心混为一体，混混沌沌，与道合真。《金丹四百字》：“混沌包虚空，虚空括三界。”《内丹》注：“混沌者，父母精血也，虚空者，气也。”精气均为修道的根本。而《白虎通·天地》曰：“混沌相连，视之不见，听之不闻。”是混沌的境界。道家以无象喻之，佛家以定境比拟；混沌虚空，有情无象，终归大道，即一矣！

《易·系辞下》：“龙蛇之蛰，以存身也。”蛰藏，指练功者足不出户，闭关修持是其含义一也，将精、气、神蛰

藏于中宫，入于大定是其二也。

卯酉周天团聚大药后，行七日大蛰之功，停止采炼，不行小周天之法轮，亦不进火退符，而主静立极，深入寂灭，大休歇一回。混沌七日，正念中只知有元神轻轻寂照，绝不知呼吸之绵绵往来，神蛰气藏，忘形无我，外不知有身，四肢百骸尽归于虚；内不知有心，除却万念，外想不入，内想不出，守中抱一，直至死而复生，如睡醒初觉，七日之外，方有来复之机；换过后天卦爻（由乾坤去接替坎离），露出先天根苗。

左玄真人曰：初行大周天火候，神住息停身心入定，不过蛰藏八、九十息，半刻之倾为一周。渐渐又入于大定，蛰藏一百八、九十息，一刻之倾为一周。蛰至一千三百四、五十息、一时之久为一周。蛰一万三千五百息，一日之久为一周。以至入于大定，或十日一月，严百日十月为一周，而元神元气，随呼吸之气，俱化为一团灵光。无昼无夜，普照常明。日魂月魄，一时停轮，如命将绝，然绝后复生，乃见化功。

七、入定和定时手印。

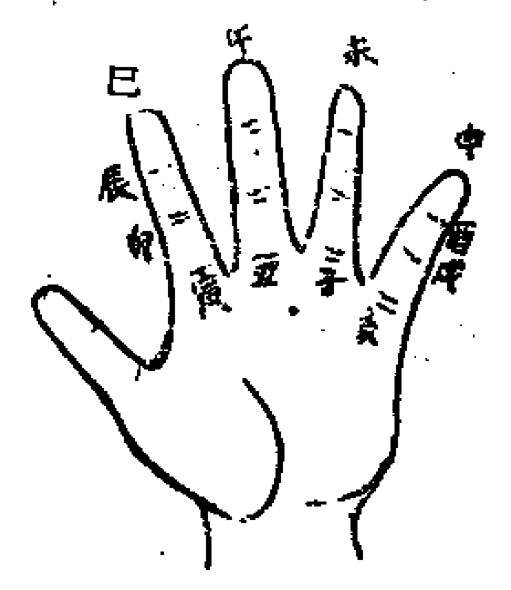
阳光二现以后，开始入定七天，大还丹后亦要入定七天，以至逐渐入乎大定。

入定，一般是指较入静更为深沉的静定境界。实际上，除正念外别无杂念，且息住，无呼吸便为入定。定境又有许多分类。能否到达入定境界，有诸多原因。除了功法、功境、功态外，关键还在炼已是否纯熟。

在大还丹之前，开始闭关七日。闭关法，即闭门封关，绝断体内外各种干扰而进行修为。按要求选择密室，坚其门

户，伴侣守护无人妄得入。自己在密室内觉得心安神定，不欲外出，则可始少言少食，断绝人形人声。设坐，正身，安神，定志，结手印，瞑目内视，似笑非笑，再按相应要求，开始入定。

欲要按时出定，就把双手各自握成虚拳，用拇指尖扣住出定时辰的相应关窍，手轻安放在大腿上。如使手型不变，就能准确地在所要求的时辰醒来。手印见"出定十二支位图。""轮指数息周天法"，亦按此图指示火候，掐指遍十二支位是谓一周天，同用以调气血内运周天。所以，十分灵验。



出定未开眼前，用观照法，内照魂门、魄户两穴，觉得有光闪烁，其中，青光从魂门下降，白光自魄户上升之后，再叩齿集神，放松身心出定。这样，既能使气脉自匀，也可保证无"空亡"之虞。

关于入定的各种方法和定境、范围及生理，心理变化，容另书详述。

八、防危虑险

小周天以后至现阶梯，危险（威胁练功进步的所有因素统称危险）刻刻存在，时时都应加以防范。谨选其主要者如

下：

内丹将成时，特别忌香辣和生火之热性食物。误食香辣，则存在散丞之危险。饮食中有动火之物或热水浴身，都将引动丹火，有走丹之危险。救治法：存想一黑云悬于目（眼）前，以神引入于丹田，其火则自退。最好的救治法是不食香辣动火之物，不用过热的水洗澡。

大药将产，若身心劳累过度，功时大减，炉火不勤，也有危险。

走丹是一种常见病。内丹能否成，全在十二时辰内用神光（照法）护持和呼吸之熏蒸。若不能每时辰都用功，或一时失检点，倾刻间，丞从丹田出或走于身前身后。走丹后不能复飯归炉，则炼功无效。收丹之法，以静定而待之，且看丹从何路出去，藏于何处，再用微呼吸吸回丹田，用意从其所藏处从原路引而皈炉。引一次或数次，即可将丹收回。

小周天火足丹熟之际，要知道止火。若火未足而止火，则大药不生。火已过而止火，则真气不聚，都会有危险。如何衡量火足与不足呢？男道友龟头未缩，不得认为火足，纵有外光发现，也不是大药之苗，多属妄想而生。因此，凡遇阳生，即当采炼一周，以至多周，直炼至龟缩不举。

龟缩不举后，纵有生机，亦不驰于肾管。若气机在内萌动，也不可复行周天之火，速宜入定，含光静养，凝神默守。否则，就不会出现阳光三现之景。

阳光三现，大药产生之时，旧说正是西南路上月华明时，即速止火。若不知止火，阳光四现，则大药走失，而前功尽废。因此，阳光二现之后，就须小心谨慎。三现之际，不误景初至，当即完全止火，也不待景四至才止火，速行采

大药之功，方保无失。常用的是阳光二现开始止火，三现终，采取就会得丹，反之就有危险。

三现时，单候呼吸一住，大药即产。呼吸不止，则大药不生。七日神气皈根，除前三日意过紧，守之速，就有烧丹之危，于五、六日之间，守之迟，亦不能得丹。钟离诗云："丹熟不须行炎候，更行火候便烧丹，只宜保守无亏损，渴饮饥餐困则眠。"

神气皈根数日后，现出一物，游行滚转于脐间谷道，是时，若用意勾引，便入导引入旁门。若不用意勾引，又违相随之理，都有危险。功临此景，应意随丹后，勿忘勿助，又若存若亡。只有待大药动而后引随，不能意引大药动。一般情况下，大药滚转三次，真意才和大药相依同行，使大药顺利地上泥丸再落入黄庭（即中宫）。

曹还阳曰："若丹入中宫，不急凝神入定，以行结胎之火，则胎息无主而不灵。后虽入定行火，终不得号为灵胎。或入定而定中多驰，则时离时合，难得十月果满。历十月而果不满，必为幻胎，而阳神不就。""初百日，总要神气混一而不离。离而复续，则火不成火，而胎不成胎矣。中百日，神气要全归大定。以不息为息，不火为火，方为真息真火。倘犹如有息，而不能定，犹知有火而有觉为行。是未入虚无，寂灭大定之境。难免幻胎之弊也。或守胎息而着于守，生守之，之妄想。不行火而全然不行，则失行火之真理。是只静不动，只空不色，而落于小成之果矣。末百日，行灭中定极之功。无出神之景，不得起出神之念，又不许心着闻见，离定而出静。不然纵十月辛勤，亦只成尸解小果，"初入定者，必用伴侣护持。对入定者，过三七日，理

应唤醒，若唤不醒，恐元神于静中出舍，坠入轮回。伴侣须用手掌缓缓揉拍其背心，柔声唤其名字。或从阴蹻穴（即命门或称气穴）点之，方能复生。

入室修功时，身内有一分阴神，则有一份幻化扰人功修，此幻景俗称魔，若为魔所诱则前功废矣。战胜各种幻魔的方法是持正觉，对一切魔障只一概不理，同时须要垂帘塞兑，死心不动。或时开两目，发出神光，用我之慧剑斩断魔根，则万魔自退。

纵观全局，正象紫阳真人曰：“要知百日采炼，七日过关，正多危险。药产有时，玄关窍开，即其时也，不知其时，当面错过，是失时之危险；采药有候，玉洞双吹，即其候也。不知其候，则不得真种，是候过之危险；后升前降，分赤黄二道，督脉正中，即是黄道，两旁为赤道。倘茫然恍惚，不见其循由，是周天升降之危险；进火不知坤炉，坤炉为起火之处，乾顶为止火之地，是进火之危险；退符不知从上田起，至下田止，是退符危险；关窍开通不真，真气聚而复散，升降不由黄道，上下流窜于周身，是过关之危险，三关已过，而危险在上鹊桥渡矣。而服食以后，归入黄庭，接行七日大蛰之功。若不小心谨守，妄自出静，神驰于外，大丹即泄于此。步步向前，俱有许多危险在焉。”

内丹大法在大周天通后，主要的修炼部位在中丹田，其火候主要是“寂”“照”二字，直至第六阶梯。自有为火候，逐渐过渡到无为。

第九节　美容收功　丰姿神采

每次功毕，均按下法收功。能入定的，先叩齿再做其它内容。一般是搓掌、干洗面、括耳轮（图165），拉耳尖耳垂，擦搓鼻翼（图166）、横抹眼眶、旋目、睁眼、天目吐



（图165）



（图166）

纳、叩齿、搅海、咽津、稍意守丹田，起立散步，毕。收功时间3—10分钟。

效果及作用：总的来说，起到巩固功效、开合穴位、外气回授、促进局部血液循环、美容疗疾等等作用。

具体操作法及功用：开始收功，眼仍不睁开，双掌合拢用力搓热。其目的有二：首先是将于掌的穴位封闭；而搓热时是为了把自身的能量提取出来，回授施用于自己的脸，起到活血疗疾等作用。

干浴面，顾名思义，即是手不湿水，用以“洗”脸，要求搓手36次，再于脸上搓擦24次。一般不限额。有些师傅规定，男从脑后向前额搓，女从前下额向后搓擦。据笔者多年实践和指导别人实践时，均是吸气时，用掌指从两颊向额再向后脑顺序进行，掌心接触脸皮，过额上改用十指在头皮上推向后脑，均稍用力。常操作，可使中青年脸部皱纹去掉，使老年皱纹减少。笔者青年时代脸起乌云斑，练此功并用此

法搓脸二、三个月后即消失。不能不说干浴面对面部疾患起到一定的治疗作用。

《灵枢·脉度》中说："十二经脉，三百六十五络，其血气皆上注于面而走空窍。"故搓擦脸部能活血、除皱纹，使面色有光泽；并对脾胃等全身脏腑经络均有良好的影响。十指疏头能增加头发根部的血液分布，促进头发增长，减缓头发脱落的进程，搓至玉枕下，还可治疗神经衰弱、健脑等。凌晨擦面疏头效果尤佳。

但是，收功时的干洗面，手指疏头的目的主要不是为了如上所述，而是为了先封闭穴位、调和气血，升阳气，然后是为了疏通面部和头部经络，开启百会、玉枕等窍，促进气血的运行，调节大脑皮层功能，促进头部营养代谢，以达到快速运转周天的目的。

括、捏、摩耳轮：伸出两拇指，另四指均收曲回掌心。拇指背相互搓热，然后在两耳轮上下稍快地括动约36次。捏耳尖向上拉动三次，再捏耳垂向下拉动三次。

人耳犹如一个倒置的"胎儿"。耳垂是胎儿的头和目，耳舟是上肢，其它也一一相对应。所以，耳朵与人体的经络系统、内脏、四肢均有密切关系。按摩、拿捏耳朵各部分可对相应的部分产生良好的作用。因此，有人说可以防治百病不是没有一定道理的。笔者用捏耳垂之眼穴等部位治疗近视眼，三十分钟后即有疗效，也是一个明证。

搓鼻翼：上动做完，用两拇指背贴在迎香穴的鼻翼两侧，向上搓至印堂上，再回复到迎香、人中、旧称搓肾骨。上下来回搓动三十次。

效用：宣通肺窍，作用于天目穴。感冒初起之鼻塞，搓

搓鼻翼几十次立通。对于预防感冒效果显著。对鼻炎、面神经麻痹、嗅觉失灵等症，有一定疗效。

鼻为肺窍，印堂为天目之窍，均能治疗鼻疾和感冒头痛等症。而现在，搓鼻翼的目的是为了对上丹田外表施加作用力，为下一步用天目吐纳作准备。

横抹眼眶开天目：闭眼，两拇指合并贴于鼻梁上，拇指关节落于天目旁，缓缓横抹向眼角边至耳止，为一次，共十四次，每抹一次就用意念把天目穴展（打）开一次。毕，手放下，仍闭目。用意念将眼球顺时针旋转再逆转各七次，突然睁开大眼，以强意念将眼内病气和体内废气分别从眼和天目向外发放出去，同时呼气。吸气时，也以强意念将宇宙间的精微物质从眼及天目穴向体内吸收进至中或下丹田。一呼出一吸入，主要经从天目穴，共做七次。这是打开天目穴的一条捷径，也是内丹大法的一辅助秘法。最后一次吸进下丹田后，意守片刻。

需要说明一点的是，体内真气不足时，不要急于开天目。

抹眼眶在美容上有很好的作用：可熨平眼角皱纹，展开川字皱纹，同时能使人眼之神光焕发，显得格外精神。

肝开窍于目。抹眼眶，运眼球可以去肝火。五脏六腑之精气皆上注于目，目又是神光的出入口，经常操作，可以使自己神采奕奕。抹眼旋转瞳仁，还可以改善眼部血液循环，故能明目和治疗眼疾。同时，对心动过速等心脏功能症，若稍用拇指关节压迫眼球，则可刺激迷走神经，使心动过速即刻减缓。

上两收功动作主要也不是为了美容疗疾，而是为了早日

出特异功能而设。鼻上下及两眉间是不同寻常的特异功能区域，也是通玄入妙的门径，是遥视、遥测，透视等功能的基地和机关。收功时切莫忽略了这些微小动作，若掌握方法，修炼得正确，半年左右，天目则有跳动感，紧接着天眼通矣！

叩齿是养生法之一。先把左臀（大）齿上下咬合叩至有响声12至36次，再叩右大齿同样多的次数，最后，叩前牙次数也相同。叩左齿为打天钟，叩右齿为击天磬，叩门（前）齿谓叩金梁。

《红炉点雪·却病延年一十六句之术》："齿之有疾，乃脾胃之火熏蒸。每日清晨，或不拘时，叩齿36遍，则气自固。虫蛀不生，风邪消散。"《消遥子导引诀》亦云："叩齿牙无疾。"

齿为骨之梢，肾主骨，所以，叩齿可改善牙床的血液循环，振动肾气，故有补肾、益精、壮阳功效。若经常叩齿，习散打或搏击的人牙齿就不那么容易受到损伤。

叩齿不仅有上述作用，还有不被人注意的另一种作用，练功中杂念起，不能入静时，专心叩几次齿，就能静定心神，使注意力集中。若入定的人，叩齿会使自己醒神，更好地出定。

齿松动者可采用磨齿法。

叩完齿，立即进行搅海，即赤龙搅海。用舌在口腔内顺时针转动九次，再反时针转动九次，俟唾液产生，再鼓漱数次，然后分作三次用意力吞入下丹田，使之泊泊有声，吞入后稍意守下丹田。

叩齿、搅海、鼓漱时均意守玄膺穴。

此三动作，能促进唾液分泌，以改善口苦口臭，清洁口腔。能锻炼舌肌，使口齿伶俐。有调节心脉及脏腑功能；还有温养脾胃、护胃帮助消化、杀菌、抗病毒等等作用。

心开窍在舌，舌为心之苗。舌尖属心肺，舌边属肝胆、舌中属脾胃，舌根属肾。心主血脉的功能。用舌搅动可调正心脏等功能。同时，对防治老年人因舌肌萎缩或舌体僵硬的口齿不清有效。搅海鼓漱还具有防治口腔炎，牙龈炎及各种齿病的作用。舌津除了上述作用外，还能防治溃疡、胃炎等症。

本功法吞津主要取其津液生精，还津补阴，亦即五液（心肾脾肺肝）归田的作用。这也是炼精化气的准备阶段——炼津化精。

第一至四阶梯，用道家的话说，是炼精化气，则合三（精气神）为二（气神）；在第五、六阶梯，炼气化神，合二（气神）为一（神）；第七阶梯以后是炼神还虚，一（神归无极（道）。功法之后期内容则偏重于佛家理法。这是后话。

第十节　注意事项及部分解救法

欲要练就上乘内功，必须注意以下事项：

1、炼功者必须注意修德。德不修则不能成正果。旧称：要勤检欲、韬光、运夷、知足、益谦。要虚怀若谷，要助人为乐，要功德双修。

2、内丹大法，术简意深，内涵丰富，心法多变，义理难穷；尤其是火候难能尽述。又因有些意思，用现代语表述

占篇幅过大，且一时讲解不清，故仍用惯用术语或古语。所以，自学者须有较高的理解能力即悟性和相当于高中文化水准。还不理解的部分不急于练习，要循序渐进；只要勤修，常悟，是可以将一切难题弄懂，不仅功夫能进步，还会悟出小册子中有意无意中的错漏处。水到渠成，炼得阳神出，通天彻地，无所不知无所不晓。后几阶梯便自知。

一般注意事项：

3、练功中：

不喜。第一阶梯练习十五分钟左右，下丹田即有温热得气感。其时不要过分喜欢，喜则气缓，产生心跳兴奋的生理反应，将影响进程，要欣然受之。

不思。第二阶梯的修炼中，一时不能住意气于下丹田。不要思虑过多，日常生活，遇喜事不喜；遇事务过多或情绪、人事关系大错动也不要思虑负担过重。思则气结，于功夫既无作用，反而有害。

不忧。第三阶梯气冲后三关时，少数人产生刺痛难忍，或三几天不舒适，甚至头部内有轰鸣巨响等不正常现象。只要是聚气通过某穴或脉时产生上述现象，都属正常，不要忧心出什么差错。不通则痛，是因为有新疾旧患之缘故。玉枕关狭窄，内大气流突然冲关，会引起响声；内气不足，多天通不了关也属正常现象。若忧心过重，气聚头等处，可能引起如：头昏胀或咳嗽、汗多等生理反应。

不急。不要急于通关。不能以意导引气脉，气足自会通关；气不足而强行用重意念引领就违背本功法之宗旨。水到渠成，任其自然而然通关，如要加速功效，则用“随”字诀。

术助。不助长内气流窜其它经络。除了练本功是为了轻、硬功夫的某些特殊要求以外，均不要盲目以意运气。否则，将达不到中上乘境界。

不懈，小周天通后或疾病以除，也不要松懈练功。有人稍长时间练功后仍不体会到有甚进展，主要原因有二：没有执行有关要求，特别是，若十天半月遗精一次，则功夫进展就慢。另一原因是自己确实进步了，但却体会不出来。本功法是全面改善体质和素质的。注意全面比较就会明白，自己有一日功夫就有一寸功。切莫懈怠意志，要奋发进取。

不惊。进入中期出功能或入魔时，均不要害怕，更不惊怪。惊则气乱，严重时会真正走火入魔的，或者会产生失眠心慌等生理反应。若处理得当，不惊不怪，绝对不会有大问题。

入静定后，突然受到刺激或闻怪声、巨响，千万不要惊慌；定力不够，若受惊则气散，气不归元，乱窜于体内；或有心悸不安等状况。惊功气散的解救办法有多种：①受惊后速提醒自己不要再惊慌，不开眼，不奔跑，捏痛自己，立即收神于体内；强化意守；同时做上、中、下三田三开合。其法为：合掌手上（中、下）丹田前，呼气，向两旁分开掌，再缓慢合拢双掌，但不相碰；同时吸气，用强意念将外气收回丹田内。吸气后，用意念关闭全身毛孔。三丹田各做三次以上。心静定后，起身搓擦全身一遍，即可。②有些人受惊后，大小便即时排出，可速用升气诀（si）字自救。其法为：门牙轻轻扣合，舌尖平伸微抵门牙，唇微裂开，倒吸一口气时发短促舌齿音“嘶”，若能同时以意提撮前后两阴则效果更好。1至9次即可解救。多念则气升过黄庭反为不

好。③有些人受惊后，身跳起，心惊慌，全身发毛（起鸡皮疙瘩），此时，速用两掌按紧双耳，指尖在玉枕脑后拍打几十次，用心细听鸣鼓之声，以收敛元神，而后两掌用力搓热再搓擦起鸡皮疙瘩的地方，或全身搓过一遍。稍意守一下丹田，即可免除后患。④受惊后，处理不及时，仍有不适感的，痛痛快快地洗个热水澡即可解除不适感。⑤受惊不严重，不要停止练功，也不要睁开眼睛，而是以意运转眼球缓慢向左"看"，头不动，而使眼球旋至并"看"到左后方极限，再恢复注视前方，又转"看"右方，各数遍，即可恢复宁静状态。

进入大周天的入定功夫以后，可能出现奇形怪状的景或物或人等幻觉，练功者都不要惊怪，也不要留恋幻景。阴气重的人或炼己不纯的时候多会出现，此属正常现象。持正觉，见怪不怪，其怪自败。也可用"吹"字诀解决：舌尖向前一顶，气从口中吹出，象吹纸人一般，把幻景吹去即可。

4、大周天通以后，特别要注意坚持十二少：常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。《道林养生》篇曰："行此十二少者，养性之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则志昏，多事则形劳，多语则气乏，多笑则脏伤，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多恶则憔悴无欢。此十二多不除，则荣卫失度，血气妄行，丧生之本也。"

5、不要在浓雾里或天气突然变冷变热和雷电情况下练功。以防受惊，或邪气侵体。

6、过饱或醉酒时暂不练功。

7、七情干扰，六欲烦心时，要等待到心平气和时才练功。

8、先排除大小便，然后才上坐练功，忌久忍大小便。

9、有关性生活要求。①欲修上乘功夫，必须自始至终禁止遗精，房事之类的事发生。②若只用作轻硬功的基础，也要停止百天不能有遗精之类事发生。假如要达到轻、硬功之上乘境界，也要断绝诸如此类的事情发生。③用以治病者，最好停止至身体完全恢复时。④为了防病、强身、开智，延年者，也要节欲。有关性生活，孙思邈认为："二十岁时，以七日一次为准，三十岁时，以十日一次为准，四十岁时，则二十八日一次，五十岁时则宜四十五日一次，六十岁时，则天癸已绝，不能发生，……。"

一年中，遵道"春一，夏三、秋二、冬藏"的古训，不可纵欲。

10、妇女月经期间，停止意守下丹田一至三天，按实际情况改守中、上丹田或两乳。也可用纯粹静坐或入定法，怀孕妇女不意守下丹田。

11、食物中，忌过咸、酸、辛、油腻，油煎，热炒等食物，不食生冷醋滑、粘腻、陈硬、腐败变质，难消化之物，少食热面，热萝卜羹、味精、鱼醒等食物。

12、注意一日三餐饮食的合理调节。以淡食为好，以疏菜、瓜果、芝麻等为主。若误食酸、辛、醒、臭等物，食毕，即须张口呵出口内毒浊之气。空腹时可饮一杯清酒，但不能多饮，不得不多饮后，即须大开口呵出酒精之毒气十数次。

13、修炼本功和修炼其它功法一样，要做到"行、站、

坐、卧不离这个‘一’。”这个“一”代表气和恚及气感等。忌曝十寒，宜水滴石穿。

14、“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教”。若作为本功修炼的准则而执行，功夫则日日精进。否则，很难提高、深化。

身不犯杀、盗、淫；意不起贪，瞋、痴；口不两舌、恶口、妄言、绮语，是谓“诸恶莫作。”“众善”，指诸种善法言。“自净其意”，就是除去妄想执著。高登海认为；这是大乘佛教的重要意义。

同时还要求素行阴德，仁慈悲闵，忠孝信诚。

15、练功旨在养生者，不可不注意七损八益问题。《素问·阴阳应象大论》：“能知七损八益，则二者可调，不知用此则早衰之节也。”七损八益有多种含义，要善于用八益而去七损。《养生方》：“一曰闭、二曰泄、三曰涡、四曰勿、五曰烦、六曰绝、七曰费”为七损。八益：“一曰治气、二曰致沫、三曰智时、四曰畜气、五曰和沫、六曰积气、七曰寺赢（持盈）、八曰定倾。”《玉房秘诀》：“所谓七损：即一损谓绝气，二损谓溢精，三损谓脉奇，四损谓气泄，五损谓机关厥伤，六损谓百闭，七损谓血竭。所谓八益：一益曰固精，二益曰安气，三益曰利藏，四益曰强骨，五益曰调脉，六益曰蓄血，七益曰益精，八益曰道体。”

16、要密行练功。有收益后不要随处乱说，特别是通大周天，产生特异功能以后，更要自爱，不能逢人便宣扬，更不能吹虚。

17、不要随便吐痰。更不要用力向远处吐。而注意咽津。

18、不要自己制造精神和肢体的紧张。入座后不要预作打算（如想“这次一定要通小周天”之类），否则，易引起执着，违背松静自然的原则。

19、练功中，不要着意去分辨功中感觉，不要故意追求各种气感。功境的正确与否是功后才加以分辨的。

20、内丹大法之大小周天是自然贯通的。所以，不要杂念攀缘，不要以别书的理论来指导本功的修炼。不要与其它功法混练，否则难达上乘功效。

21、忌在过于温暖或过于寒凉的环境中练功。功不深者不适应这种大温消骨髓，大热使气泄，大寒伤肌肉使气收的不良环境。有碍精进。

22、忌在迎风，特别是穿堂风、过山风之风口处练功。忌穿汗湿之衣练功，要及时更换湿衣。注意保暖的同时又要在透风、通气处练功。

23、忌昏沉贪功。昏沉欲睡，神意无知，昏昏沉沉，不是静定之昏默息神，如此练功不会有什么好处。应开眼，摇摇头，醒神后再练功。

24、要适应自身气质，动静兼修。内丹大法属静功，静属阴，阴静则偏重于抑制。太阴类型气质的人不可只练静功，因为太阴类相当于副交感神经活动占优势的极端类型，若再受到极端抑制，会使人体各器官功能不断减弱，直至死亡。所以，要穿插适当动功，以消除抑制，使阴阳交泰。

太阳类型气质的人阳盛，初练静功效果很好，但久练静功也不好。因为太阳类即交感神经活动特别占优势的另一种极端类，若是单纯久练静功，静极生阳，从一阳生之复卦炼至纯阳之乾卦后，阳盛极，稍有不慎，就会引起发狂、大吵

大闹、面红耳赤，发热狂乱和“走火入魔”有某些相似的状态出现。这类气质的人，同样需要在长期静功之后，适当练一些动功，以调济一下交感神经活动。

少阴类、少阳类、阴阳平秘类型的人，长期仅练一静（或动）功，从量变到质变，也会走向极端；所以，同样要求动静兼修，内外并练，才能达到上乘境界。

总的来说，太阴、少阴类型的人，宜先练动功后练静功，再动静兼修。而太阳、少阳类型的人宜先练静功，一定的时间后增加练些动功。阴阳平衡的人，先练动静均可，长期纯修动或静功以后，也同样应该动静兼修，最后再修静功。

女身外阴内阳，本应先炼血化气，砍赤龙以立根基，初期练法不同，但也可使用现功法。

25、收功半小时内最好不洗冷水浴，不要吃生冷食物。最好半小时后再进餐，再大小便。

26、要宽长衣解带，松去一切束缚身心的东西，使内气顺利流通。

27、对功法不要过于机械呆板，但又不能瞎练乱练。当然，初练者或悟性不高的人则应完全按功法要求去练，顺其自然又灵活苦练。

28、练功时，除盘坐外，都要脚踏实地，不要悬空或跷脚，否则将引起腿重腰痛等症。

29、练功前后一小时内不服治病的药，不打针，功后二小时内不针灸推拿。

30、功中若肢体出现“虫爬”痒痛等，属内气运行的反应，不要用手去抓，尽量忍耐；难受时，只能用掌心轻轻揉

动。

31、在想昏睡时或出血症未痊愈时，不宜勉强练功，应选择在精神最好的时间里练。很疲倦时可练。

32、凡功中、功后出现头痛、头昏沉重等症状，多由于调息不妥或没有放松身心而又急于求成，情绪波动等原因引起；如果身体感不到舒服时，都可以用三线放松，中线放松，或称贯气放松法，再作几次丹田开合，务必使身心都放松，即可解决。

33、严重疾病，如休克后或高烧、感染等病，功底浅者要暂缓一些时间后再练。植物神经紊乱、精神分裂症、癫病、精神情绪不能自制者禁止练本功，阴虚质神经衰弱未治愈前练本功，效果也不理想。凡阳虚气陷者，念力重在呼气沉住下丹田时，会有胸腹空虚，头晕目眩、心慌气短，力乏等不适感。是因为，呼为阳主泻，阳虚时再纯粹泻阳是不行的。所以，阳微不能长呼。有人不适用第一阶梯，可改用下法：

存想有一个大热量火球落入下丹田内，轻收缩小腹内吸气时（尽量忘却口鼻呼吸），意想火球向命门处滚动，有火烧命门之念；稍许时间后，向脐前呼出并稍鼓腹，切忌用力；並想火球滚向脐门，同时有烫热脐轮之想。意念力较强时，二十分钟左右，小腹则有湿热气感，可进入第二阶梯的修炼。

这也是一种快速简捷的治病法，对肠胃疾病有特效，也适合神经衰弱者运用。

贫血、低血压患者，也不宜长期守下丹田。

34、本功属静功，虽外静内动是正常现象，长时期练习

后，出现轻微动触也属正常；但不要追求动触，不受"动是好现象"的思想指导。

35、功中不要紧锁眉头，若心情不平稳，气息不和，心不宁，神不安，功后可能会出现胸闷、脑胀等不适状况。功中用似笑非笑法就会解除。

36、养成习惯，生活有规律；要注意"养生大要，一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房事，八曰医药，九曰禁忌"（见张湛·《养生集》）。禁忌主要有：忌妄念迭生；禁纵欲贪淫；忌刻薄残暴；忌烦恼嗔怒；忌七情常起，尤忌忧思惊恐；忌妄视、妄听、妄言；禁伤人害命；忌慢道轻师；忌随意作辍；忌好勇斗狠；忌欺诈妄为；忌偷盗、恶口；忌预执妄念；忌五劳暗伤；忌饕餮肥甘；忌对景欢喜；忌生疑懈怠；忌吐唾无度；忌假道真言；欲达上乘，最好忌食烟、酒、茶、荤、葱、蒜、姜、韭、薤等。

诸多禁忌，大多是为了使修炼者有一个合乎要求的生活规律，也是为了防止不适感出现，最终取得正果（成效）。

第六章　防偏纠偏

第一节　概　　论

正确练习气功，本没有什么偏差可言；但是，因为指导者、练习者的认识、领悟、理解和掌握等水平的不一致，所以，就产生这样或那样的不正确。即偏离了正确方向的差错，通常称作偏差。

一、什么叫偏差？

偏差就是练功中，由于缺乏正确指导，或掌握功法不当，或方法选择不合理，或外界的突然干扰，致使偏离正确轨道、身心暂时不适，或出现异常反应（退病现象不包括在内）等各种情况。

在修炼内丹大法中，主要由于没有良好的心理状态，受七情六欲影响，或火候掌握不妥、盲目修炼而形成异常反应。这种反应不能自制，就造成精神、身心的不适。但没有什么关系，多练些贯气放松法或停练几天，则可去掉这些不适感。

二、出偏的要素及其区别

偏差不是气功本身的必然弊病，而完全是由于练功不当，指导失误和外界干扰所至。其中，对功法的掌握与领悟和修炼过程中偏离正确轨道是最重要的因素。我们可从此中进行探讨。

初期，由于掌握某姿势或调整呼吸不习惯，而出现暂时性全身身心不适，练功结束后，不适感自行消失，此类情况

则不应列入偏差之中，例如：用意吸取天地、阳阴之气以后，有些人感到全身发紧，入坐时更不舒服，这不是偏差。正说明人身这个小宇宙已经和大宇宙接通了，是外界能量和信息进入人体的一种反应。若用坐式感到胸腹以下特别发紧，即可能是吸入地（阴）气过多的缘故。这种反应出现后，应调整功法，增加吸取天（阳）气，若不改变，有可能酿成阴阳失调。

练功一定时间，真气冲击病灶，旧病痛出现"复发"现象，这是退病好现象，不属偏差。

出偏不外意念、心理、姿势、呼吸、惊功、不守注意事项诸要素。因此，防偏纠偏，也要从这几方面入手。对症下药，辨证施功，才能有的放矢。无论是自己纠偏，还是帮助别人纠偏，都要弄清出偏的真正原因。但，有时要弄清原因并不那么容易，有些反应，比如：功中身体某部疼痛，气不顺，多次放屁、晕倒、出血（吐血、便血、伤口迸血）、全身或局部有热、冷、轻、重等，功后腹泻、乏力、气聚身体某部位等情况。有人认为是偏差。其实，其大部分不一定是出偏。例如：冷、热、轻、重等八触是练功进步后的正常反应。又如：若吞（吃、纳）气量多，特别是用口吞气几小时以后，就会有放屁多的现象，自然不必担扰漏气。功中某部位疼痛，多是气通病（伤）处的反应。练桩功，尤其是马步桩，多经历乏力（换力）阶段。而气不顺，多因不能放松或调身不妥引起。腹泻、出血诸症，也有病退以后的正常反应，特别在大周天通之前，可能会出现，在生活上不检点随时也会发生；不一定或根本不是练功引起。当然，也有完全是因为练功不当造成的，如气聚前额和头顶等情况。对于

被认为是出偏的种种现象，也不要因之出现就惊慌失措。紧张是不应该的，因为构成此诸多现象的内外因太多了，出现的某种现象，可能正是反映练功的进步，也可能是反映治疗的程度，也可能是说明日常生活配合不当，或者说明三调不正确，也可能是某注意事项的忽略所引起。在诸多原因所引起的不应有的现象面前，首先要冷静头脑，全面分析各种情况，寻找其产生的真正原因。是同在一定时间、一定环境、一定姿势、一定呼吸法、一定的条件下产生？或者是不练气功不发生，一练气功就产生？有些情况如，颈后发紧发胀，在初练功者身上出现，可能是做"虚灵（领）顶颈"不当引起，若发生在练功有时日的人身上，却可能是"通督"的前兆。内视玉枕或加强炼养丹田气就能很快消除此现象。这种情况若出现在高血压患者身上，可能是内气触动了病灶。若没有病灶，可能是该部位过于劳累（如长时间勾头工作）且又放松不好。又如，肩部胀痛，也有多种原因，若该处受过伤，就是内气攻击经络引起，不通即痛。加强练功，用强大的内气把该部位打通就不再胀痛了。这情况倘若出现在舌舐上腭过紧，用力过大者身上，是因为舌体不通气，使督脉气窜进大肠经，倘若舌没有用力舐上腭，可能是该处侵入邪风，受了寒而引起，假如不着风也不受寒，又可能是肩部意守份量过大，聚集了过多的气血引起胀痛。意念若也不在该处停留过多，又可能是由于夹腋、耸肩过分造成等等。一种现象就有这么多原因待确定，因而，对该部位出现的"偏差"，在没有弄清真正原因时，自然不要急于医治，也不能掉以轻心。查找真正的原因是救治偏差必须进行的第一步。因此，救偏不调查，不但不会适当地进行救治偏差，还可能耽误治疗，或断

送功效。

调查可从多方面进行，用以分析研究。

首先调查是否有病情，若有病再查病史。气脉形成后，内气流到的地方有刺痛感的，多属有旧伤陈痛。若没有陈伤，即可怀疑另外原因了。不调查清楚病情病史，则不应过早下结论。另外，要查清楚所用功法和病情是否相适应。高血压患者意守上丹田，出现头昏、目赤等症状是不适应的表示。低血压意守涌泉也不行。都应停止原意守部位，否则，长期下去就会出现大偏差。对症施功是防止偏差的一个措施。

其次，调查出偏者生活是否愉快和工作、家务、休息诸方面是否正常，若刚大吵大闹，怒火中烧时入座练功，出现头重脚轻或昏眩等状况则是出偏了。此种情况出现，应立即停止练功。以后，应该等待情绪稳定时才能开始练功。还要了解练功者是否端正了练功思想和意念，能否自动排除惧怕出偏的心理负担，能否放心练功，思想过度紧张，有怕出偏的思想包袱，意念又放不得松，仍强行练功，就可能会出偏。

第三，调查一下是否能按有关注意事项实施，若对应该加以注意的事项不理睬，至使病态反应出现，则及时采用纠偏方法。

第四，最关键的是查功。查功应从了解练的是什么功目入手，不同的功种有不同的反应。一般练硬功吞气均有放屁多些的现象，若练内丹大法时放屁次数过多又不臭则属漏气的偏差。用撮提谷道引气上丹田，再从两腿排入地下。如果多几次屁仍很臭，即任由其放完，不应控制它。因是排废气的好现象，不是偏差。

查练功时间的长短。如果修炼内丹大法修炼3～15天内有小腹沉重感是正常现象，若半年后，功中或功后小腹仍沉重不消（不包括少腹大小的变化），且有消化不良等情况出现，多属用意过重，纠正法：放松身心后，用意念在脐内正反旋圈（详见第一章），或用揉小腹法，即可去所滞之气。假如一二天后仍沉重不消，可用推按关元穴泻气法：用拇指甲在关元穴上沿任脉向下稍用力推压5～15秒钟。但不能使穴伤，只能作一次。此法泄内气快，慎用。

查功，最主要是检查三调，由于调身、调息、调意不当而引起出偏是最大的因素。

调身的重点是否把身体完全放松了。是否做到"头正颈直鼻对脐"，若长时间胸"含"过多，且身向前下斜，则会引起胸闷等小偏差。多作几次扩胸运动，搓搓胸部，然后用放松法重点放松胸部即可解决。拔背过于僵紧，同时含胸太过或顶颈不当，会出现头晕胀，后颈胀硬，肩酸背痛等症状。纠正上述不正确的动作，将身体放松，即可去掉不适感。

查调息是否符合各阶段的具体要求。内丹大法第三阶梯以后，若仍采用呼气时，意气降沉下丹田的方法，则会出现走火的危险。

调意、调心、调神各自要求不同，如第四阶梯以后，仍死守下丹田，则非出偏差不可。该用元神寂照丹田时仍用识神守护，久之也会走火。

静功多要求入静入定。而大部分人初练时却无法一下子就做到。而使用多种入静法不当时也可能引起不适。如：有人认为数息法单调不感兴趣而去守外景，结果得不到满意效

果。练功一二个月后再守外景，最好还要恪守下列原则：①守静不守动。心脏病、高血压者更不宜守动景。②守近不守远（指初期）。肝病患者和想长寿的人守青松等，人在南宁不用去守黄山上之青松。遥远追想似乎多费意力，少数人易造成精神恍惚，萎靡不振等反应。③宜守真切的熟悉的，喜爱之景物，不守生疏、无感情的东西。否则，也有可能造成心情冷漠，神意不舒畅。④守外景时禁选人物，忌想工作，杜绝想淫邪之事。宜守美丽的景，使人愉快之物。

辨证地、恰当的运用意念是防止偏差的一个最重要因素。因为任何功法，无不与意念有关，只不过运用意念之多寡而已。同一功法不同阶段所使意念也不同；这就是辨证运用意念的关键，治病者，更要注意恰当的运用意念。如：有寒冷感的人宜想体内温热之气，内热者意守寒凉之物，反之有可能出偏；同样，长期坚持同一意念，体质及气质变化后不随之修正，也有可能出偏。高指标（高血压等）病人宜守低不守高，低指标（如血色素低，血压低）患者应守高（如百会）不守低（如涌泉）；肺病宜守白色轻灵之物（如白云、丝棉）；脾胃病人宜守黄色开展之物；肝病宜意想青色生发之树；心病患者本宜守红色，但红色开发太过，色调跳跃，反而使人不易入静，可选择紫色或变换粉红色之物；肾患者本宜守黑色，但黑色沉郁，易使肾气下降，导致心情沉闷，故改意守紫色坚实之物，如檀木工艺品之类。

意守字句，包括念诵咒诀，也要辨证选用。一般阳平韵或上升高韵率易使气机上升，入声可使气机下降。一般阳平为补，阴平为泻。若配以意念，其效验又不一样，所以要适

当使用。

不明功理功法，随意选题意守，也易出毛病。形不正，可调身以纠偏。意念差错，应从意念上纠偏，神为气帅，用神不妥则气机紊乱。所以，神意引起偏差，要以自己的力量解决。处理的办法，首先以防偏纠偏的重要原则为指导，其次，再选用具体方法进行纠偏。

没有真正撑握功理功法，而盲修蛮练也是出偏的一个要素。纠偏前，先要查询是否真正撑握了功理功法，若没撑握应重新学习，纠偏后按正确练法修习仍可达到上乘功效。

三、防偏纠偏的重要原则

偏差是要认真对待的。但是，出了偏差并没有什么值得可怕，正在练功者尽可安心修持。

防重于纠，正己心对待偏差，持正觉进行修炼是我们防偏纠偏的重要原则。

通俗一点说，就是敢于正视偏差，端正惧怕心理。正自己之邪心，使一正压百邪，而要自正邪心，必先诚意于功、于师。儒、释、道之正法皆为我所用，有何惧怕乎。

正心，消除自私自利的小我，达到大我，最后进入无我，这是正心之阶梯。

发大慈悲心是正心之秘传方法，是进入大我的效验和必然。

见怪不怪，其怪自败，定心不动，不随缘转，不逐幻去是正心的实用法。

要时时萌发同体大慈大悲菩提心，念三界含灵与我一体无二，我始终为众生勤奋修炼，所取得功果皆当全施于众生，令其出离苦海，早日同得解脱，这是正心的深入法则。

己正心则冤怨自平，魔幻渐灭，如何再有偏差可言！

初期修炼内丹大法者，身心均可稍受拘束。中后期身心不受拘束，松静自然，心无一丝牵挂则内气活泼不会紊乱，不睬谤誉则神意安宁，内有定见，洞穿世事则得以明心见性，何来偏差？

第二节　为什么出偏(原因)

出偏的原因很多，不外乎内因外因，而最重要的又在内因。主要是内因处理不当引起偏差。

略述各种出偏原因如下：

1、在情绪不稳定的情况下强行练功。由于心神不宁，造成气机不顺。

2、房事或遗精刚过就练功，无疑是旺火烧空锅，没精可化，若意念又重，更易产生燥热、内热乃至走火。

3、违反循序渐进的练功原则，乱练使内气紊乱或不畅通。

4、没有遵循“松、静、自然”原则蛮练，打乱了内气运行的顺序。同样，没有理解松、静、自然练功是安全不出偏的一面，由于偏听偏信什么“练错了要出偏”的传说，把功式神秘化，一直固执于正确与否的惧怕心理，过于机械呆板，意识和身体过度紧张，从而出偏。

5、严重违犯禁忌与注意事项，若阻碍内气的运行规律，则有可能出偏。

6、授功者急于完成任务，讲授功法不当，学徒精神过度集中于听，并没有真正领会，又没有不耻下问的求学精神就赶紧进行修炼难免出错。

7、为师不够格或没有固定老师，没有长期计划，见异思迁，乱教乱学。误听没有真才实学的错误指导也是出偏的原因。

8、内丹大法的正式练法是不要以意导引气脉运行的，若用意导引，很容易引错引乱，直至出偏。

9、盲目追求气感和急于结丹，又不肯苦练，而是假借“神为气帅”的作用胡来，这样不出偏也只能结幻丹或运转浮阳周天。达不到真正功效。

10、同练多种不同功理的功法，相间隔的时间又太短，致使内气相互阻碍。

11、改换功法过多，并于每种功法都产生内气后，在未恢复正常时就又练它法，破坏了内气运行的有序化。

12、功中受外界惊吓或受内部幻景魔象诱惑而处理不当。

13、功中意守部位混乱，或运用功法有误，如内丹大法已进入第四阶段，若不顾实情，仍用“住意气”于下丹田之法修炼，就会“走火”、发高烧等。

14、练功时，由于某主客观原因而突然生气发怒，使气机逆转。

15、没有根据自己气质、病情，阴阳虚实而生搬硬套功法。火候失控，就会出偏。

16、练功时，主客观因素不佳，放不得松，机体、思想仍紧张，且没有似笑非笑而是紧皱眉头，使气聚眉间，出现印堂发紧，天目如贴膏药。

17、内丹大法第一、二阶梯中，若趋（催）气沉下丹田和住意气时意念太重，会造成腹胀等不适。若用内力沉气还

可能便血。

18、练静功也妄想自发动，而自己没有辨别能力，又没有自控功底而胡乱导引自发动，怎么不会造成偏差？

19、长期练静功后，不注意调节，辅以动功；因此动静不当，使阴阳失调，严重偏阴和偏阳都有害身心。欲练乾阳之体，，需具备多种条体。

20、生活失检点，没有规律，六根未净，七情不断，劳累过度，房事不节，外邪侵体，都是出偏的原因。

21、收功马虎，神分意散；在气未归元或内气还未平稳时，就匆匆离开；日积月累也会引起偏差。

第三节 防偏法

一、防偏原则：

练功不安全，苦练就失去意义。正确修炼本无偏差，当然安全；但，不可能每人每次修炼都能保证绝对正确，因此，小偏差有一点，所以，我们应该树立防偏重于纠偏的观念，要未出偏先预防。注意贯彻以下原则：

1、正心，持正觉的重要原则。防偏、纠偏都不可缺少。

2、松、静、自然的重要原则。道法自然，在自然而然中长功出功。

3、安心练功的原则。不必担忧出偏，要放心修练。

4、似笑非笑，欢心练功的原则。保持功中心情愉快，情绪稳定。

5、清静无为，勿忘勿助的原则。对内丹大法而言，不能争强好胜，不急不缓，不追求不助长。

6、功、德双修的原则。陶冶情操，积德促功，以德带功。

7、循序渐进，练养相兼的原则。

二、防偏法（措施）

偏差是完全可以防止的，也是一定能够防止的。只要掌握并实行以下措施就能达到。当然，不要过于机械呆板，要有的放矢。

首先注意克服以上所述可能出偏的各种原因，遵守练功禁忌和注意事项，就能达到防偏的目的。

坚持防偏原则，就是实行了防偏措施。同时，可选用以下防偏措施：

1、正确选用补泻。病有万端，然概括言之，不外阴阳之寒热虚实。辨证选功，合理补泻。可执行《内经》："寒者热之，热者寒之，虚者补之，实者泻之。"疗疾总原则。

补泻的一般实用原则是：右为补，左为泄。实症应以先左后右；而虚者则先右后左；在手势的运用上向内为补，向外为泄；手势向上，调升阳气，有补意；手势向下，疏降内气，手有泄意；睁眼为泄，闭眼为补；若增加不同意念则另当别论。心诀、口诀也有升降补泄，一般阳平为补，阴平为泻，可参酌病情运用。

《养生肤语》："虚病宜存想收敛，固密心志，内守之功以补之；实病宜按摩导引，吸努掐摄、散发之功以解之；热病宜吐故纳新，口出鼻入凉之；冷病以存气闭息，用意生火以温之。此四句可为治病捷径，胜服草木金石之药远矣。"《神气养形论》："吹以去寒，呼以去热。"均可指导寒热虚实的辨证实践。

2、辨证施功。对不宜练气功的人（如严重的癔病、精

神分裂症等）不进行气功辅导。对不同病情、不同气质的人施教相适宜的功法，不应一概教同一功法。病员尽可能取得气功师或医师的正确指导。

3、指导者，对自己还没有完全掌握的功法，不急于传授别人，学功者没有真正理解时也不急于修炼。

4、对练功产生的某些感觉和情况、反应，就是正确的也不要过分赞赏和宣扬；不经长期实践也不要随便否定。各人之反应不一致；以免别人执着追求或产生害怕、怀疑心理，为师者特别注意。

5、不以自己的主观经验强加于人，对被指导者的实际练功情况，要多加了解分析，发现差错，应及时提醒或纠正，以免演变成偏差。

6、对于一些容易出偏的功法，指导者经验不足或缺乏纠偏能力时也不要急于传授他人。学习者对此类功法先要反复学习，弄懂弄通后始正式修炼。

7、功中出现什么特殊感受时采用不惊不慌，不理不睬的态度，功后听取有经验者的分析；最好提前询问可能有什么感受，弄清是不是正常现象，以便心中有数，遇出偏能及时纠正。

8、多参加文娱体育活动，以舒展身心，听、看轻松愉快的音乐和歌舞；接受多些良性信息，放松身心便可防偏纠偏。

9、做好练功准备，切忌身心紧张；要顺应自然，不强求与别人一致，也不强求一定要有什么气感或功境。

10、初练者务必全部掌握和做好三调，练完功要做好收功动作和意念。使内气平稳、身心恢复常态后才离去。

11、防“着意”。内丹大法除一二阶梯之火候可用足或达七、八分，但时间不能过长；其它阶梯均不能使意念过重，不要让妄念存在，也不入空亡。

12、选好伴侣和环境，控制六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）之作用，尽量不受外界干扰，有受惊不惊的思想准备。

13、防劳。防工作、家务杂事过分劳累，也防止房事过劳，最好绝欲，最低要求要停止房事三个月。

14、防外邪侵体。因为热消骨髓、寒伤脾肉，阴气太重则难练成乾阳之体。不要在风口上练功，也不要在天地、阴阳聚变的时候练功。有某种基础后则不在此限，没有，则会引起偏差。

15、防止气机受阻和混乱的所有因素的存在与发生。如：静功先排除大小便，松衣宽带；不过频改练功法，不要在大饥、大饱、大惊、大怒、大喜、大疑等情况未平复时练功。

16、不疑不怕。疑功法即不练，疑师即不学。练就要放心修炼，真心实意接受指导。消除怀疑、紧张、害怕情绪。八触出现不疑虑；幻魔来扰不可怕；不追求幻境，也防止情随幻变，更不可入幻景动七情。

17、注意修心养性。保持心平气和，遇事不紧张不激动；安定情志，情绪波动时，不勉强练功；精神有些紧张时不练静功，最好不练功；时间紧迫不练长功。

18、练功要适可而止。身心舒畅时可多练，但不贪功；功中感觉身心不舒服时要少练或停练。此时要多做放松功或丹田开合法，不要用喘大气的办法解决。

19、自我确信：只要按松、静。自然要领练功，肯定不会出偏差，并按此原则去做。

20、要了解所练功法出现偏差的原因，吸取别人出偏的教训（原因），不时自我检查，提前采取措施，注意避免。

21、要动静兼修；又最好不超过两个功法，且有一定的间隔时间，不要贪多胡乱试练。

第四节　纠　偏　法

一、常用纠偏法

不管练什么功法出偏，处理时，都不外自我纠偏和他人纠偏两大类，而又以自我纠偏为主。自我偏功的常用法是：

1、用端正心理，改变意识进行纠偏。出偏多因心理或意识不正确所致。而心病还需心药治，意错还应把意正。如意念过重出现偏差苗头，速改用沐浴法或改意守部位，减少火候，逐渐即得纠正。再用正确的心理和意识彻底纠偏。

2、从调息下手进行纠偏。由于呼吸不正确引起偏差也占相当大的比例。找出原因，可用改变呼吸法或请教师傅，弄清正确的调息法而后实行，偏差渐除。很多因调息引起的偏差，可使用深呼气放松法得到纠正。

3、用吐音（诀、咒）法纠偏。如高烧，身体内热或气息冲头可用“哈”、“呵”字诀纠正。身发冷用“嗡”、“吽”咒纠正。还可用“六字诀”局部纠偏。若身体某部分如头、胸、腹等发生痛、胀或内气乱窜等不适时，可用“嘘”诀退郁积于肝胆之实热邪火；“呵”诀去心之邪火；“呼”去脾胃邪热；“呬”去肺火；“吹”除肾火；“嘻”去三焦邪火。

均需吐出字（诀）声。

4、停止练功，再辅以药物纠偏。若因多种因素引起偏差。可在停止练功的同时辅以药物治疗。

5、点、打、按摩纠偏。对症施用各种手法，以中医原理指导。如胸闷、心窝发胀轻度偏差，可用搓摩法：单或双掌在胸部横向搓摩至热，一二次即可纠正。点、打、按摩常用涌泉、劳宫穴和在有关部位上进行。请注意：没有把握时，切莫点打如死穴等重要穴位。

6、易功纠偏。阴阳虚实不相适应身体的功法，久练出偏的，改变功法，使其阴阳虚实相适应即可。

7、同时加练纠偏功法。有些门派中有专门纠偏功。同时多练几次可保无出偏。

8、自我放松身心纠偏。以三线放松、中脉放松，整体放松为常用法。

9、积极休息纠偏：静功出某些小偏差，可去参加一些使身心愉快的文体活动或体力劳动来消除。动功出偏，可静坐或卧，认真放松肌肉后多听些愉快的音乐、歌曲来纠正。

10、用调整阴阳来纠偏。出偏，实际上就是阴或阳的单一偏盛(衰)之谓。若得阴阳平衡，偏差则可纠正。从多方面都可调和阴阳，实为纠偏最有效最常用的方法。具体方法：①出偏成阴虚阳亢时，则以静功为主，结合意守涌泉、三阴交等阴窍。②从人体经络来调整阴阳。重点锻炼阳经引起的偏差，可改练阴经一段时间即可纠偏。③按一昼夜的变化来改变人体阴阳。如长期在六阴时练功致使阴气偏盛，改于六阳时练功则可使阴阳平秘。④以病情的具体情况来调整阴阳。若有腹中大热之症，则取夜半及平旦之气服之，可

去大热。⑤按呼吸之补泻来改变阴阳。长期用呼气为主练功出偏，改用吸气为主之法来纠正。⑥按动静的阴阳来调整。长期单练静功，则应加练一定时间的动功则可纠正练静功出的部分偏差。⑦按存想或意守的调整来改变阴阳进行纠偏。如长期存想热火在病灶，病愈后，仍不停止造成出偏。可用存想冰雪于身内一段时间后即能纠偏。长久意守上丹田，造成出偏，可用改意守下丹田或涌泉一定时间后则可纠正。⑧以姿势的变化来调整阴阳纠正。如长期锻炼大开手法（身势）为主引起出偏，则改用内合之姿势来纠正。又如：气脉至玉枕胀满不能上升百会，可将后颈慢慢伸直，再把头稍向后上方一仰，眼同时向前上方一睁，运使耳根劲将气顶上百会可纠正此偏差。

二、纠偏功

1、三线放松法

三线放松、中脉放松、整体放松等均属放松功。它们都是通过有步骤、有节奏地、也是有意识的让身体的某部分或整体，结合默默暗示放松的方法，逐渐把某部位或全身调整得轻松、舒适、自然；以解除机体乃至思想意识的紧张状态，使身心逐渐适合于练功状态。同时，使杂念相对减少，心安神宁气和；从而促进机体及气血的正常运行，疏通经络、协调脏腑，对防偏纠偏，防病治病，增强体质都有很大作用。

放松功对绝大部分偏差都有救治作用。也是防偏的妙法。同时，把放松的意念贯彻到内丹功的练功过程中去，更能提高练功的质量。放松功对一些慢性病，如高血压，肠胃病，青光眼、哮喘、神经衰弱等，都有较好的治疗效果。放

松功由上海市气功疗养所1957年整理提出的。

三线放松：

将身体分成两侧、前面、后面三条线，自上而下依次放松。

第一条线：头部两侧→颈部两侧→肩部→上臂→肘关节→前臂→腕关节→两手→十个手指。

第二条线：面部→颈部→胸部→腹部→两大腿→膝关节→两小腿→两脚→十个脚趾。

第三条线：后脑部→后颈部→背部→腰部→两大腿后面→两膝窝→两小腿→两脚→两脚底。

先注意一个部位，然后默念“松”，再注意次一个部位再默念“松”。注意下一部位就放弃上一个部位。从第一条线开始，放松完后放第二条，再放第三条线。每放完一条线，在一定部位——止息点轻轻意守一下，约1—2分钟，第一条线的止息点是中指，第二条线的止息点是大脚趾，第三条线的止息点是前脚心。当放完三条线一个循环后，再把注意集中在脐部，轻轻地意守该处，保持安静约3～4分钟。一般每次练功约做二、三个循环，安静一下，然后收功。本功适应于健康人和病人，低血压都除外。

2、中线放松法。

笔者常使用的方法：对治疗高血压有特效。

（1）姿势：以自然站立式为主。也可采用仰、侧卧和坐式。

（2）呼吸：轻长呼气法为主。也可采用自然呼吸法。

（3）意念：呼气时，暗示或默念从头顶放松→颈中线

→胸腹中心→分开至两腿中心→地下三尺，此时呼气毕。意到那里就放松到那里，并扩展放松到四方身体。重复放松多次，象梳头一样意想把全身气机，经络梳理得整整齐齐，把紊乱的，停滞的内气理顺，把病气、废气和一切不健康的气排入地下。第二次呼气放松时增加手势导引。

（4）手势导引：吸气时双掌从任一方向向头顶上收拢，使掌心对准百会穴约3～5秒钟，同时意想将天地精微物质收拢入百会穴内，随着呼气掌心向下从体正前方缓缓降至垂手，意气于三者同一速度下降，在放松的同时，以天地精微物质更换，理顺体内的病气、废气。

（5）注意：若是低血压或低指标者，则改为从脚底板向头上放松，采用吸气放松法。

若用此法作为开发潜能的辅助功，即使意气走中脉一线，在百会穴至会阴穴间用功。（参看第五章第二节）。最后意守下丹田几分钟。毕。

3、整体放松法。

将整个身体作为一个部位，默想整体放松。又可分作三种。

甲、从头到足，笼统地，似流水般向下默想放松。

乙、就整个身体笼统地由内向外默想放松。

丙、依据三线放松的三条线，依次流水般地向下默想放松不停顿。

4、上、中、下丹田开合法。（见第五章第十节3点）

5、三蹲三嘘息法

男左（女右）手劳宫对气海穴，另一手重迭于上。嘘气，即长呼气，要柔、匀、细、长；用口嘘气并下蹲，下蹲

时舌从上牙龈移放下牙龈处，嘘后略停，舌复位舐上牙龈，用鼻吸气，吸气时不要起立，吸完再起。立后放松身体，自然呼吸调整一下后，再做第二、三次嘘息。

作用：使上实下虚的阳亢阴虚症状得到调整，使聚身上部的滞气得到消降。交替嘘吸则使血管收缩、舒张，从而增加血管壁的弹性，使植物神经得到调整。嘘而降阴、吸而升阳，起到扶助正气，排泻阻滞之气和安定心神的作用。

6、醉翁松懈功：

自然立，放松身心。做三蹲三嘘息。起立调匀呼吸后，便放开手迈出右脚，不等脚尖点到地面，身体随着出现的倾斜状态，便开始象吃醉酒似的趔趄摆动起来，逍遥自在，似醉非醉。提起脚跟，用前脚掌触地面，脚掌一触到地面就立即抬起来，再使另一只脚掌触地，这样一步步，使前脚掌及涌泉穴有一股气流到肾脏，使肾气活跃有力。肾为肝母，肝气得到加强，肝主疏泄，滞留瘀塞之气就会逐渐被削弱，直至彻底消除。此功可不须任何意念、姿势、呼吸的导引配合，只要脑子不想事，身上不用劲，松静得越彻底则效果越好。只允许一足掌触地，不要两只脚同时接触地面。只要触地的脚不能很快弹起来，就应立即把两脚放平站好，不让涌泉受压力。接做中丹田三开合后稍事休息可重新练一遍本功。

用三嘘息式收功。也可用合拢外气回下丹田，意守数分钟后结束。

对纠偏有好效果，尤对静功出偏的纠正效果更好。

7、六气法

首出南北朝陶宏景之《养性延命录》。此法原重点用在养性延命，后来直至现在，侧重在祛病延年上，都有很大作

用。而今用到纠偏中，也有其独到的作用。

陶宏景指出："…寒可吹，温可呼，委曲治病，吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，呬以解极。"《圣济总录》："行道之法，时寒可吹，时热可呼，吹以去热，呼以去风，呵以去烦，嘻以下气，嘘以散滞，呬以解极。"上下所述不尽相同。后世不断演变，暂且不论。我们在纠偏时的用法是：

"嘘"（xū属肝、木、春）：修内丹大法时，感觉腹部尤其是两肋胀满时，口吐嘘字气，吐气不出声，同时意想肝区之滞气随嘘气出。可以消胀满。每吐3～36次，治病时，吐字可有一点声音，下同。

"呵"（kē心、火、夏）：心烦躁，难入静；或因走火造成口苦舌疮痛、内热等，可不出声的吐气、意想心之火气随呵气出。可解除上述诸证。

"呬"（sī肺、金、秋）：上焦炎热、胸膈烦满、身感疲劳时，口无声吐"呬"气，意在肺。可以除肺热，也可补虚。

"吹"（chuī肾"水、冬）：若感身发冷，特别是肾腰冷痛时，以口不出声的吐"吹"字气，同时意守肾腰。若治气色昏，眉蹙、耳鸣、黑瘦等症状之肾病，吐气时，意想肾内之病气、废气随"吹"字吐出，辨证加减其它口诀即可治愈。

"呼"（hū脾、土、四季末十八日）：如感到全身发热时，可用口不出声的"呼"气，意想脾内热气随之而出，即可纠正。若泻痢，腹胀鸣消化不良呕吐等症。呼气时意守脾土中宫则可愈疾。

“嘻”（xī三焦、四季）若三焦气滞壅塞，口苦，胸腹之间闷，恶心等，可不出声地吐“嘻”气，意随病气出，即可除。姜立中认为：“禅坐时，全身或部分关节疼痛，应在口中念“嘻”字吐气不出声，可以却痛。”

三、具体纠偏法

吸取几位气功师傅的经验和自已的实践，提供以下具体纠偏法，供练内功、金丹功、内丹大法等静功的同道们参考。

1、气冲头、聚头：

分作几种情况简述于下：

（1）头部麻木、沉重或胀痛的常见纠偏法：

甲：一般是由于意念过重引起的，所以，要采取放松法。首先，是哪个部位出现麻、胀不适，则配合呼气放松哪个部位。每日2～10次，每次12～24遍。

乙、若上述部位放松法效不显，改用全身放松法或三线放松法。

丙、按揉法：症状在头顶者可按摩百会；在前额者，可按摩印堂，睛明等，在后枕者，可按摩风池、玉枕；在两侧颞部，按摩太阳穴。整个头部胀麻者，先按摩百会，再按摩上述其它穴位。用拇指及中指进行，不要过分用力。按摩完再认真放松几遍，一二天可纠偏。

丁、气功医师纠偏：医师半握拳，用大拇指的指尖在百会穴上，运用“外气”向任脉下一推，同时随着下推的手法，指尖作半个圆周的转动。还配合出现症状的相应部位之穴位，同法施治，出偏者感到头部轻松即可。

戊、搓热双掌、掌心盖在头上，默念“松、通”共十五

分钟即愈。

（2）头晕、头胀、头痛。用正确方法做为纠偏法。如：入座时过于草率，没达到松静要求就开始正功，易出现心慌、头晕。纠正错误即可去掉不适感。又如：意念过重过紧，使气往上冲；意守穴位高引起头痛、头胀；或意念太低，目光向下日久头晕，纠正即可。再如：呼吸力（巽风）过强过猛，呼吸过度而没有余地易产生头痛，分析清后改用正确方法则得纠正。以上，除了纠正错误以外，再用整体放松法放松几遍即可去掉不适。

（3）气冲聚头顶，使头顶胀痛，好象戴小帽箍头似的。如果是督脉有气上升而后出现的，准备通关而又未通关时，可意守上星、神庭、天目等窍穴，将其引导下来。加强练功一、二天即可消除。若练功不久就出现的，主要是气聚凝滞，可请内行人按拇指贴在食指弯回的曲处，握成虚拳，用这样的两个拇指点在百会穴，用意念配合并很快地向下一推到风府、哑门穴处，猛地一翻手腕，使拇指在该处转半周即可。

（4）因精神紧张造成功后头晕、脑胀。用双手搓热，以劳宫上下搓风池穴约百次，再搓热劳宫，分别拍打左右手内关各约百次即可。

（5）功后“气饼”压顶，头昏脑胀。气功师以五指轻敲患者头部数次，再用五指如爪状，在近头处抓甩头内之滞病气即可。

（6）脑后胀满、头晕。出现时，把头稍向上一仰，然后再往前，内收下腭，颈一顶，双目一睁，气即能通达百会，不适感顿消。

（7）头胀大似沉物压头。是气到百会不能下达，主要解决办法是加强培养内气。临收功时，返视膻中穴，此时要注意含胸、并使身体放松，自然呼吸，内气会自然顺着任脉下降，可解。

（8）眉棱骨或前额发紧发胀。气机凝聚所至。若因长期向下内视而小周天还不通出现的，合目稍向天上视即可。若因练功时常皱眉头引起的，用两拇指相搓热，指背贴在天目上向两边太阳穴横抹几遍即可。若因为意守上丹田过重引起，改用似守非守法；再由他人两手左右抱患者头部，四指分开贴耳后，两拇指贴眉中偏上一点，再使两拇指沿眉棱骨抹到太阳穴九次，后按摩攒竹穴正反各九转，最后再用拇指划到太阳穴左右各三转，两手从两侧而下。

（9）气聚两鬓：气不进不退，时有时无、似胀非胀、似痛非痛，又都有一点。纠正手法是：五指自然分开，拇指和食指相对但不相接，手上带有三分向里、七分向外张之劲相结合的力量（不要太用力），把食指点在耳上三分的"角孙"穴处，用内劲震动二三十次。

（10）头部蒸热。可闭口顶颈，引气向上百会，然后再放松任脉，意牵引气向下则解。

（11）头痛。用鼻吸气，稍开口，微缓引气出，意想头中废气随之吐出，并放松头部、数次可愈。

（12）气积聚印堂如帖膏药。用逆腹式呼吸，吸气提肛沉肩，意引真气上头，追降滞气可解。若真气不足，则应放松身体，加强意守下丹田的时间以培养真气。

（13）逆气冲头。头痛火升者，改练滋阴降火法；或对百会放外气引气以降火，配以点揉涌泉。患者自己叩齿、

搅海，多作咽津，并随咽津时导气下降即可纠正。

(14) 气冲头并聚于头部。先作三线放松法，再在四肢、背部轻拍打。然后轻呼“哈”字，立能缓解。

(15) 气聚玉枕胀热难受。气功师运气于掌在患者玉枕穴处摸抹至头顶，患者用意随之领气上百会下任脉可解。

(16) 气聚前额及太阳穴热胀。气功师运气于两拇指，按于患者印堂穴，向上推三次后由印堂再向左右太阳穴缓移拇指，可解除。

(17) 气聚双目。功后眉胀目昏花，视物不清。气功医师运气至拇、食、中三指，点按攒竹、睛明、鱼际、承泣等穴位，后用拇指从印堂移向两眉，再用拇、食、中三指点攒竹、鱼际、瞳子髎等穴，并向外拉甩气三、五次后可纠正。

(18) 气聚两颊。使面部有虫爬感或肌肉跳动。治疗手法：气贯两掌向两颊发气，再向下拉气归入中或下丹田，即可消除。

(19) 头部胀痛：用双手缓慢从后向前稍用力搓擦头部数次，同时意引气下中、下丹田。

2、摇头失控：入静中也出现这种自动摇头且不能控制时，自己或他人用两手中指轻塞入耳孔内中心的“所闻”穴（九大奇穴之一）微微转动和震动，患者静听脑内响声，然后两手指突然向外一拔，可听见耳内“轰”的一声响，摇头症一般立止。

另一法：气功师运气于手指，对准患者两耳孔发气当即停止。

3、内气乱窜：气感上窜、下突遍身乱窜者。此现象于

初成气脉时属正常。加强意守下丹田、或命门，即很快平复。

①气功医师运气于指尖点按百会、哑门缺盆等穴外，再点脐中，配合发放外气并暗示之，引气归元即可。

②也可用剑指点缺盆穴稍许，再震动指尖，然后翻转手腕，把锁骨上凹中的粗筋挑动滚转即可纠正。

③气功、医师用双手掐患者双肩井穴36次，再把右手掌心贴在患者大椎穴上，运气沿脊柱往下拉，使气机下降，可减轻或消失偏差。

④内气鼓荡乱窜于下丹田等处。甚至使胸闷腹胀。运气于指，用阴阳手法（正反阴阳）快速点按涌泉穴。若又有腹胀者，可以拇指按压膻中穴。从膻中向下丹田至耻骨处推压3—9次。仅有腹胀者，用拇指甲侧面从气海穴沿任脉方向向下推压（不移动）10～60秒钟一二次则可。

（5）腹下丹田鼓荡，练功中自觉下丹田鼓荡甚大，在一呼一吸当中，丹田与之相应，向内凹进有似深坑，好象无底洞，向外鼓出，如吹气球，好象大肚坛。不同功法和不同意念，有些不能认为是偏差。

纠偏法：周潜川介绍，用“鹤嘴劲”的手法（伸直拇、食指，指肚相对，余三指稍上翘）双取带脉的“前锁条”(在肚脐眼两侧，约4—5寸处，亦即在季肋尖下，章门穴下端，各有一条粗筋如小指，长约4—5寸，斜行向小肚皮里成为倒置的八字形），用大指和食指头对准肚脐两旁平行横开约4—5寸之间，张开“鹤嘴”向“前锁条”中段点去，在点中的同时，把“鹤嘴”合拢，挟着“锁条”向外微微一拉，把那条筋就势拉滚转，咕噜作响，则动触现象即逝。另，

再采用把念头与呼吸一进一出，一吐一纳合而为一的“神与气合”的练功法，不可再用“意守丹田”的方法，则此后不会再发生这种现象了。

4、胸闷、憋气：

（1）由于调息不得要领，引起头晕、胸闷、憋气等症时，改用自然呼吸法配合放松则得缓解。

可用平躺，放松后，双掌在任脉向左右两胸边搓摩数十次即解。

辅以三线放松法，特别放松胸部。

（2）运气于劳宫，使掌心对左右胸部贯气几秒钟后，用意将胸中之滞气随手导引降下即愈。

（3）稍挺胸，口吐“哈”字诀6～9次。放松胸腹，作长呼气，短吸气十次即愈。

（4）胸、腹气满而闷。仰卧伸展四肢，以热掌搓揉气闷处，后以鼻吸气，以意引体内之闷气从嘴缓吐出，至觉舒服即止。

（5）葛仙翁开胸诀：治胸膛痞闷。八字立定，将两手相叉向胸前，往来按摩无论遍数，运气二十口。又法：以左手用力向右，而右手亦用力。随之头着力向右，目力内视，运气九口，换一同。

附“宽中散”

枳壳（妙）、桔梗、茯苓、半夏、陈皮、厚朴、香附、砂仁各等分。加姜片，水煎服。

（6）中丹田胀闷：气功师以剑指发气对准喉凹天突穴，意念向下拉气至下丹田即可。

（7）张口默念“呵”字吐气3—12次；撮口呼气默

念"嘘"字音6～12次，同时意守足三里。

（8）把双手指尖相对上抬到中膻穴两侧，停住，同时意守下丹田片刻后，咽津时双手掌心向下压，将胸中之气在呼气同时趋引入下丹田，胸闷即消。

（9）功后胸闷肋痛纠正法：搓热两掌，将右手置于左胸，由上往下过右上方成圆周揉胸36或81次，再用左手放置右胸，同法同数揉。

（10）憋气救治法：改变错误之姿势或呼吸法。做到松、静、自然。离座前做上、中、下三丹田三开合或中丹田三按三嘘息可解。

另外：肺气肿、气管炎、哮喘、心脏病患者功中憋气时，要加强放松功的练习，要虚腋、不过分含胸，不作膻中点穴导引，练功次数增加而功时减少。

5、心慌意乱纠正：（1）功中或功后产生心慌意乱时。首先自我用拇指交替按摩劳宫、内关，有助于缓解或消除此症。

其次，可改变练功姿势，由卧式改为坐式，由坐改为站式。

三是改变意守强度，不要强行意守某一部位，可改为意守外景如松柏；用似守非守法。

（2）因出偏后心神不安，心悸失眠之纠正：于睡前搓热劳宫，上下搽耳后安眠穴100次，再搓热劳宫，分别拍打两手内关、神门穴各100次。再搓热劳宫，分别拍打足三里、涌泉各100次后就寝。

（3）心悸。由于呼气太过而引起的，可意守涌泉、中冲穴，用自然呼吸法直至平复。

6、胸背寒热：（1）如胸前背后热的历害，则开口念“哈”字诀，缓、匀、长的吐气1～3次。

（2）胸背热还可以用口吐“呼”字，不出声，3～36次可以却热。

（3）当功中胸背寒到发颤时，闭口用鼻向外呼气时发“嗡”字3～9次。也可闭口闭气，默念“嗡”字，把七窍一齐堵住，鼓动真气，使七窍充满阳和之气，则寒意全消。次数不限。

（4）感发冷时，口中吐“吹”字，不出声3～36次，可去寒。

（5）胸背寒热他人纠正法：用大拇指和食指中指在背上脊柱第五椎旁开一寸半的心俞穴和背第七椎旁开一寸半，提住背筋（背棘肌）拉起再弹回滚转四次，寒热的现象立即得到调整。被治者觉得非常轻快舒服。

7、盘腿重度麻木：初练轻度麻木不是偏差，若一开始就双盘腿，不适应而勉强坚持会出现重度麻木，扩散到全身，十分钟内不能起立。纠正法：改双盘为单盘或自然坐。

（1）腿麻时，双手将腿搬放伸直，然后垂腿，脚板平踏地而坐，双手从胯部按摩到足，再由足至大腿部。又从上拍打至下，轻打不重叠。几分钟可解。

（2）若大周天已通，且作为基础功练习时，可意守涌泉，以意贯入足一、二分钟则解。

（3）放小木棍在鞋里，双足下踏时，足心凹处恰好踩着木棍，几分钟后可除。

（4）练功前准备一木抓或硬刷子。收功时若麻木，则用之抓搓涌泉穴，同时意守涌泉。

8、昏沉思睡的纠正：首先注意，不要在过度疲劳时入座。功中面对光亮处，眼微露一线光；把卧势改成坐式或站式；特别重的昏睡不醒才是偏差，可用下法纠正：

（1）他人用双手中指点向患者两颊车穴，先使掌心向下的点法，随即翻转手腕变掌心向上按，上下迅速交替，一瞬间交替点按3～5次，至患者声出为止。然后用中指点角一寸半的“哦呀穴”，或用指尖弹打3～5次。

（2）由别人站立其后，十指从前向背后梳患者的头皮数十次。

9、发高烧或热气缠身的纠正：

（1）用“哈”或“呼”等诀。

（2）意想冷息从头至足流转一遍，将热邪排入地下。或吸小口凉开水吞入，以意将其送出涌泉以外。

（3）用强念力从涌泉穴把地下阴凉之气吸提至百会多遍，然后按摩两涌泉穴各162遍。

（4）气功师用食指和中指端在患者的大椎穴位，用“外气”运指顺脊柱往下推，连续10～12次可降或消热。

（5）去掉有为火候用无为法或似守非守法及寂照法练功，另服退热药。

（6）逐渐降低意守点，排泄内热入地法：两眼收神光回天目少许，观照鼻尖而后观照膻中→脐门→膝→大敦或涌泉穴，把热邪排入地。

10、头肩摇动失控：

练静功不主张外动。但长期练后，身体先下后上轻微摇动是好的，虽好但不助长。若摇动失控，则应加以纠正，其法为：

（1）气功师运“外气”对患者大椎、曲池、合谷、肩井等穴对症轻按摩，促进经络之疏通和气血之运行，即可逐渐纠正那没规律失控之动。

（2）头肩摇动失控时，由他人用双手大拇指与其余四指相对提起两肩的大筋提起再捻转3～5次，使其咕噜作响，继而再用两拇面贴大椎穴，向外拨动椎骨两侧的筋，拨动时带有弹性、好似弹琴，亦3～5次，即可控制。

11、腰、手、身摇动不止：

（1）注意消除紧张情绪，认真做好放松然后才入静，改盘坐为靠山桩，一般可渐止。也可以做局部或全身拍打。拍打后，散步活动数分钟，也可纠正。

（2）手动不止纠正法一：两手十指用力张开伸出，把紧张点诱集到手指，然后摇腕抖指放松手后再进行正常练功。

（3）上法又无效时，由他人用大拇指与食指相对，在患者手舞动作屈肘时，捏住“曲池”穴上的筋，向上一提，随即再用同样手法捏住合谷穴细筋，向虎口处滚转拉动，先右后左进行。右为肺气所入，先把气分定住，左手阴分也会相应停止，后再去导引左手，使气血两和。

（4）腰动失控目眩头晕。请气功师纠正：先以两大拇指与食指指尖捏住在两耳尖端卷拢处的“天城穴”，向上一提，随即一松，反复3～5次，随后拇指贴背后的“护摊关”（在腰部第十四椎两旁大筋上）微微震动，可止腰动。

（5）若大动不止时，首先，潜意识里要自我控制。然后，上肢动按点合谷、曲池，下肢动点风市、足三里、三阴交等穴。头动按揉百会。他人暗示其应止动，或在不使其惊

动的情况下，在其耳边猛喝一声，以制动。

（6）腰部失控又法：因气走带脉，出现左右摇动失控。气功师运气于中指点在患者腰部带脉穴，引导其气下行，或点按在命门两旁的大筋上。

12、漏气和遗精纠正：

（1）做中脉贯气法时，意气冲出会阴，或意守少腹及会阴时间过长，或者因从脐向任脉下部搓擦次数过多，都会引起漏气和遗精。注意克服后可纠正。

（1）搓热掌在脐上按压揉转正反81次或多遍至热为止，再搓肾俞穴发热止，几天后可止漏。

（2）气功师运气于指对准关元、脐中穴斜向上放气给患者，使其小腹感到微热为度。多次可愈。

（3）打嗝放屁过多造成漏气。纠正时需要弄清情况；如忿怒、思虑、饮食不节等对症治疗则可。若因意念太重太死板，又放松不了的，要注意多作意形的放松功，或园裆，收腹做三田开合等法。

（4）遗精过频：改正引起遗精的毛病。如：男子不按摩关元、气海穴。按摩涌泉时，也不要用手捋脚掌小趾侧面。

若因意守会阴引起兴阳失控，则请气功师用两大拇指和中指分别捏住患者的合谷和劳宫贯气，可平复兴阳，多次可治疗遗精。

（5）前后阴漏气。用揉腹归元法时，要意想“五心归一”即以两手心、两脚心及头顶心意引气入脐内。

平常小便时要提肛闭气。每次小便可分作七次拉完，拉出时要提肛闭气。

（6）常用“握固”法可以防漏止漏。“握固”法：左

（右）拇指和中指相接，右（左）手拇指尖抵住左手无名指指根关节处，另四指环握于外。

13、惊功出偏纠正法：

①首先注意受惊后不要睁眼。因为一睁眼就会促使受惊之气散乱更不好纠偏。受惊后最好还是若无其事地继续练功，用循经顺气导归丹田的方法，使气回经脉再集中丹田则可防止出偏。具体方法是：开眼前立即做上下二田开合八次。双手上提至下颶时吸"嘶"字气（见前章），手随气升到印堂做开式，外开时呼气，重点在内合时吸气，意收聚散乱之气回丹田里。二田各做八次即可开眼。

惊功后，能保持情绪稳定、乐观、心情愉快者，就不会出偏差。或快自愈。

（2）心惊后心悸、心跳、心慌的救治法：放松身心数次后，搓热劳宫穴，左手置左膝上，拇指接无名指，右手轻拍打左手内关81次，再搓热劳宫，同理同法，左手轻拍打右内关穴81次。继后抬起左手，以右手拍打左手神门81次；再抬起右手，以左手拍打右手神门81次。神门穴在仰掌小指方腕横纹尺侧端，尺侧屈腕肌腱桡侧缘处。参看第五章第十节3点。

（3）遵医嘱选服谷维素片或复方五味子糖浆或天王补心丹、壮腰健肾丸。

14、局部肢体胀痛。

（1）因倚墙靠壁而寒气侵入，致使脊背或全身关节酸痛时，患者自己长吸气时意想阳气从百会穴入体，长呼气时，以意引顶上的阳气向下运行，每到一关节稍停一下，节节往下直至尾椎、脚板，可多作几遍则可止痛。可配合贯气放

松法同时进行。

（2）若邪气入五脏成胀痛者，以意排患处之病气废气沿阴脉向下入地三尺，吸新气以补之，其患可愈。

（3）两腿胀痛。多因下肢经络不通，气功师运气点拨足少阳胆经，足阳明胃经，足太阴脾经，足太阳膀胱经等经络，胀痛自除。

（4）由于意念在下丹田过重，造成腹胀、脐痛者。可端坐，内视意守两足拇指10～15分钟。再搓热劳宫穴，轻拍打足三里81次。

（5）因发怒心烦时练功，功后肝区发闷、胀痛、失眠者可面东傍靠树木，迈出右脚，跷起脚尖，意守足拇趾10分钟以泄肝气。此法对治疗肝病有效。

（6）某肢体因内气运行受阻等原因引发胀痛时，先要查出原因分别处理。都要注意将身心都放松后再练功，神情平和，似笑非笑，用似守非守法，不使意念于分紧张。这样可使症状缓解，直至逐渐消失。

（7）作腹部按摩时，小腹发胀。可按摩“天枢”穴得到救治。功中用意过重，产生腹胀痛时，停止意守下丹田，用意把丹田之气提运到会阴→长强→命门，再将气放回到下丹田，其胀痛自除。

（8）按摩肚脐、关元穴时腹痛，可按摩命门、足三里、三阴交三穴各正反48转，然后作三揉腹，三嘘息即愈。

（9）大椎肿胀纠正，自然站立、全身放松，有意将全身轻微抖动几分钟后即感肿胀减轻。气功师先用中指点按患者大椎穴，指尖朝上发放“外气”，然后用中食指夹住肿块上下推拉若干次，可逐渐减轻。

15、气聚大椎、风府：若是练功日久未通督，这是气力微弱。最好的解救法是加强内气的培养，真气一足自然通关。倘若练功时间不长，可能是颈部姿势不对或放不得松或头过于前探或过于后仰所致，速改用正确做法。手法是：在天柱穴及颈部多捋捏按摩几遍可解。

16、血压出现异常：

（1）动脉血压收缩压增高。高血压患者初学时主要是不能将身心放松，姿势过于拘泥。倘出现在已学一段时间的人，主要也是意念过紧，守位过高、或耸肩过多等原因。改正此不正确，再以默想沐浴法：默想水从头沐而意随之流下到足及地下，同时注意放松，多次可愈。

（2）动脉舒张压升高。使舒张和收缩压相接近。主要是因为长期导引内气上升，尤其是导引肾气上行而引起。要改变为使阳潜阴的功法、注意阴阳匹配，引肾气（水）上升的同时也要使心气下降，便能改善血压。

17、嗓子发堵咳嗽：多因头往前探，姿势不正，呼吸不自然引起。纠正法：做好悬顶，勾腮，呼吸轻些自然一些，即能改善。倘还咳，可按摩膻中穴正反21次。又按做三按三嘘息。若再咳，加按摩天突穴。

欲咳之时，立即吐气三次，然后观照中丹田，可以解咳。

18、功后似感冒：既无感冒症状，服药也不见效。主要是肺经大肠经络不通。要克服耸肩，偏瘫等毛病。多注意疏通此两经，如扳动拇指、食指，每日多做几遍可愈。

19、功后腹泻：主是意念、姿势导引向下且主泻的作用过多。如意念长时间过低、手法、手势长期向外，都应改正，或加补法，使补泻平衡即可。

若原因不明，可仰卧，在下丹田缓匀揉转反正81次。肚皮和手掌不能相对运转。日二次可愈。

20、功后呕吐：搓热劳宫，拍打左右手内关穴各81次，再搓热劳宫，用来拍打足三里81次可止。还可纠正功后发冷。

21、功中气阻：若仅某部内气形成团阻滞，气功师可运气于掌，帮助揉按推其运行。若无效，则用针灸配合治疗。

假如已形成全身气阻，卧床不起时，气功师即将丹田真气运提到膻中穴，再通过口对准患者头部百会穴吹去，也能解救。

22、功后便血：主要由于意念导引向下过量，或按摩肾俞穴过重过量，有时是杂练功法所致，如刚练完铜钟劲动功立即修练内丹大法，用重意念守下丹田，不出一小时就极有可能便血，这些注意防范就是纠正法。

23、功后遗尿：主要是由于"呵"气时间过长。意引此声音过于下溜低沉时就会引起；又如"哈"字音也是不能多念的，虽是回风诀，若意念下溜沉过分，再加次数过多也会遗尿，纠正即愈。

24、舌硬头紧：舌舐上腭虽有很多好处，若执意坚持长时间舐舌，也会造成神经僵化，欲放平舌而不能了。此时，用两手中指轻轻按摩颊车穴几分钟，硬舌变软即可放下。

或由气功师运气点按患者承泣、地仓、颊车及心俞数十次，也可纠正。

25、功后便秘：大便秘结，小便短赤是体内燥热所致。纠正法：搓热劳宫拍打足三里百次。再端坐、垂帘内视，意守两脚大趾的隐白穴十分钟。

日常生活多食蔬菜、水果和开水。

26、功后休克：气功师点按中冲穴，向百会穴发放“外气”。再拍打其左右内关穴各100次。

27、功中出现锁眉：眉不展是静功初期一通病。纠正法：端坐闭目，稍静下来后轻轻地转颈摇头，后略快，摇转一分钟左右便可缓解并能很好地调节循环。整个练功过程中均贯彻似笑非笑，即可克服此毛病。若此毛病长期不加以处理，就会造成“气饼”或气聚天目等偏差。

28、口歪：姜立中认为：若口向左边歪，即注息向左；若向右歪，即住息向右。

29、走火：走火入魔是练静功达到高功能后的反应。“走火入魔”四字有两层含义，一是功能态反应，二是某些不适感的表现。对于后者笔者认为是对整个静功偏差的总概括。运用火候不适当就是“走火”，偏离了正确轨道就叫“入魔”。这是笼统称呼。诚然，具体问题就不能一概而论了。是功能态反应，当然不是偏差，内光排出来的退病不适感也不是偏差。其它暂时视作偏差。

“走火”，一般是指因为神光、意念、呼吸和姿势使用了不妥当的量度，如意念过重，神光聚集太强，吐纳过急，姿势太偃、心神不调等，使火候失去节制所造成的气机紊乱诸症。所以，“走火”就是运用火候不当所引起的偏差。

这种类型的偏差一般包括：由于气机紊乱引发大动不止、内气乱窜、气阻血滞、漏气遗精、阴虚火旺、心悸失眠、燥热胀痛等等。

纠偏法：

（1）对症选用上述某种方法。

（2）应用六字气法去掉五脏六腑中的邪热。

（3）用放松法疏气血经络，拍打消阻去滞。

（4）用五液归田法（见第五章第二节）协助息火、退火、散火；用作滋阴退火主法。

（5）点穴、推拿、针灸、药剂辅佐。

（6）上法全无效或少效时，停止气功练习，积极休息，同时选用某纠偏法。属退病反应时，不要停功。

30、入魔：除了某些特异功能态状似"入魔"外，所谓入魔是指由于没有良好的心理状态，未能正确坚持修炼方法所产生的精神活动障碍和心理异常反应，从而偏离了各种正确轨道，影响身心健康。例如，持正确的心态和合理的功法修炼，其结果肯定是神清气足、身心健康；若心理不良，执幻为真必使四大不调，扰乱精进，夺慧命；或走入邪路（即入魔），其结果是神昏意乱，偏离了练功健康的正常方向。不按正道即修得邪法，又哪能再成正果？

入魔的主要原因是炼己不纯。其中，又以精神意念的不端正为重点。杂念未除，心境不洁，甚至对功中某境象追求入迷而不悟，执幻为真。身有一分阴气就化生一分幻景。越刷愈执着就越陷越深，直至神昏错乱，躁狂疯颠，有成为精神病的可能。这就是入魔。但极少看到，其一是，非要修炼到较深层次才会产生，其二是，有缘练到此层次的人，指导者早以明确训导防偏、纠偏法。因此，一般练功者，不必担心这等偏差。也不会出现这种情况。

"见怪不怪，其怪自败"是对付幻境的最好办法。心境断欲，无所惧畏，则诸魔自伏；便不会入魔。

"正心"，"持正觉"，不单是儒家，佛教的方法，也

是我们防止走火入魔的最有效的方法。

炼己要纯，就是防止和纠正走火入魔的具体要求。若心无私无憾，功中自必无畏无惧，则魔不生，何以入魔！

入魔的纠正：马济人建议用下法。

（1）停止练功，用外部拍打法。有理智时，做解说工作。

（2）针灸、推拿。

（3）按精神病患者，对症处理。

（4）参照清·张石顽《张氏医通》：入魔走火用黄芪建中汤、天王补心丹，予以加减用药，水煎服。（注：药量由医师定为好。）

黄芪建中汤：

黄芪18　桂枝6　白芍6　甘草6　生姜6　大枣6枚　饴糖（烊化）30克

天王补心丹：

党参12　玄参9　丹参9　茯苓9　五味子4.5　远志4.5　桔梗6　当归6　天冬9　麦冬9　柏子仁9　酸枣仁15　生地15克。

另外，气功师可对症发放“外气”救治。多使用百会，命门两穴，以先泻后补为主。施放强大正气方能救治。所以，一般方法收效甚微。

主要参考书目

除正文以提到的以外，还得益于下列书籍：

《易经》　《黄庭经》　《老子河上公注》　《奇门遁甲》　《少林绝技》　《气功精选》　《硬气功魔术与表演》

东汉·魏伯阳·《周易参同契》

北宋·张伯端·《悟真篇》

朱文彬·《大成捷要》

明清·伍冲虚柳华阳·《伍柳仙宗》

白玉蟾·《紫清指玄集》

明·孙汝忠·《金丹真传》

周潜川·《峨眉十二庄释密》

傅伟中·《峨眉临济气功》

刘少斌·《天柱气功》

陆锦川等·《气功传统术语辞典》

马济人·《中国气功学》

倖怀山黄明山·《超功能气功宝典》（一）

张明武孙星垣·《气功自控疗法》

日·麻原彰晃著朴飘译《身体腾空特异功能修持密法》

兰仲明·《金刚瑜珈母拳法》

中华气功进修学院·《中华气功通讯》87—3—8

《气功与科学》82—2—23

《气功》89—10—474

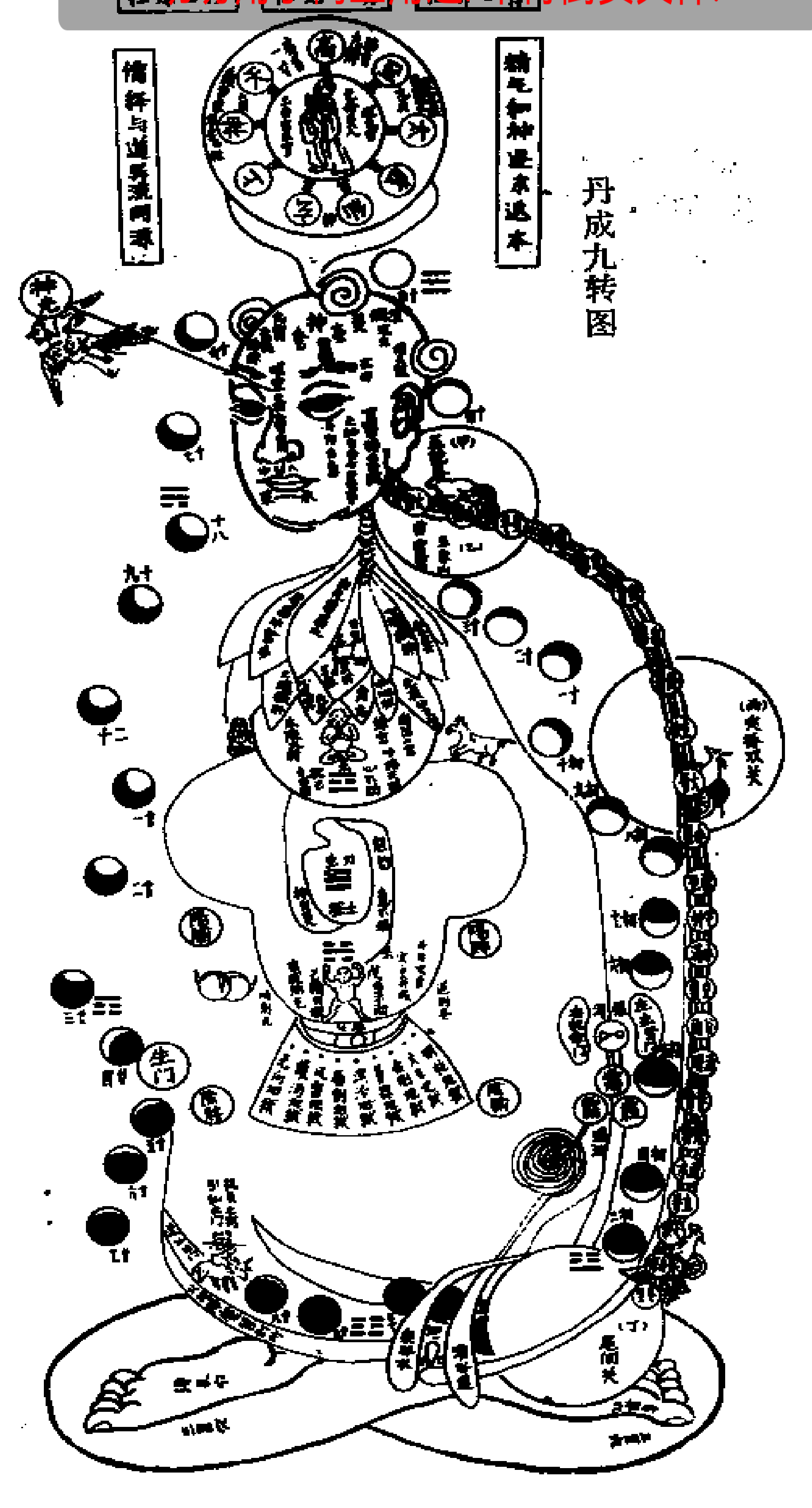
《中华气功》89—4—36.39

《东方气功》86—4—封二及89—2—27

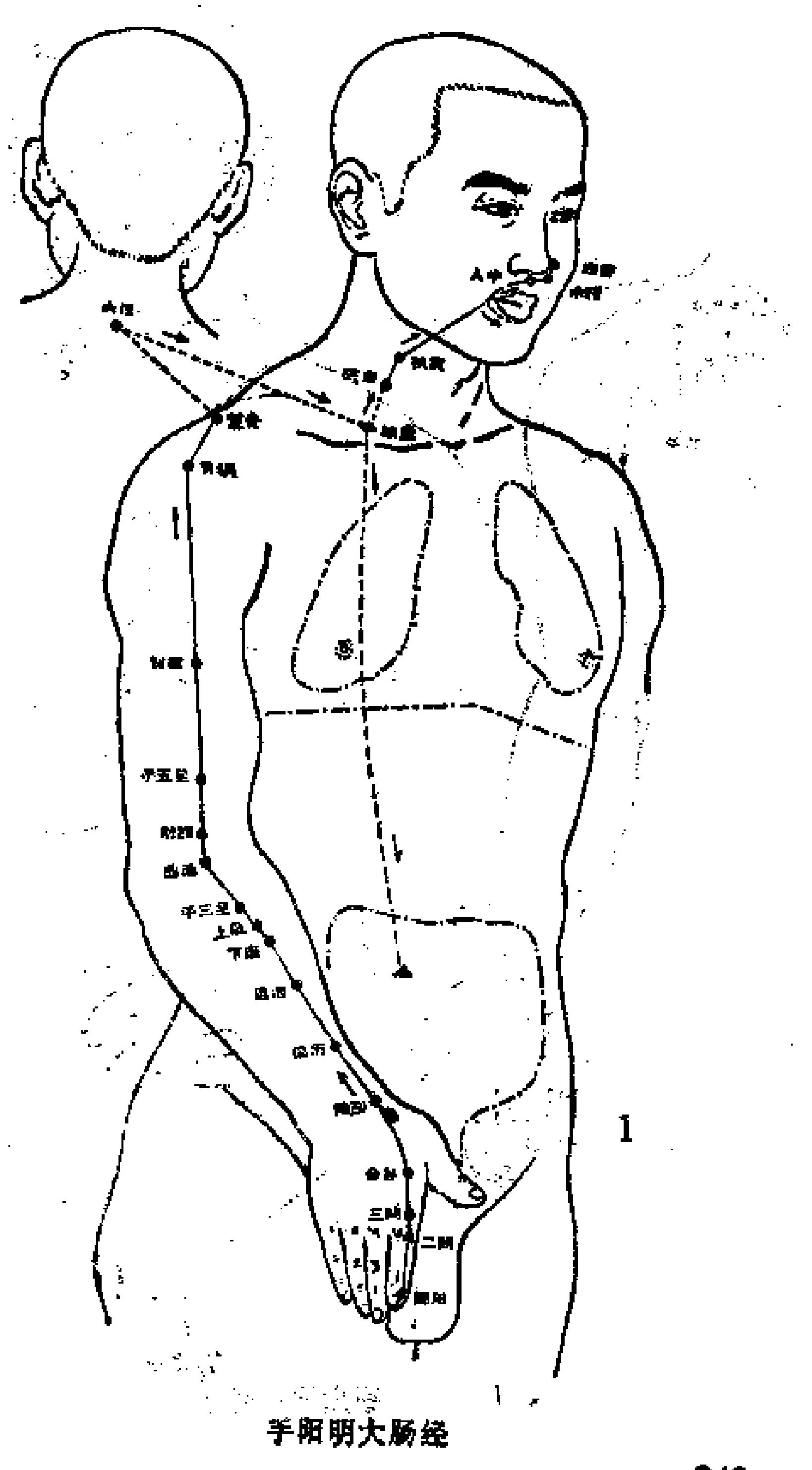
《武当》88—1—4

庞鹤鸣·《气功探邃》

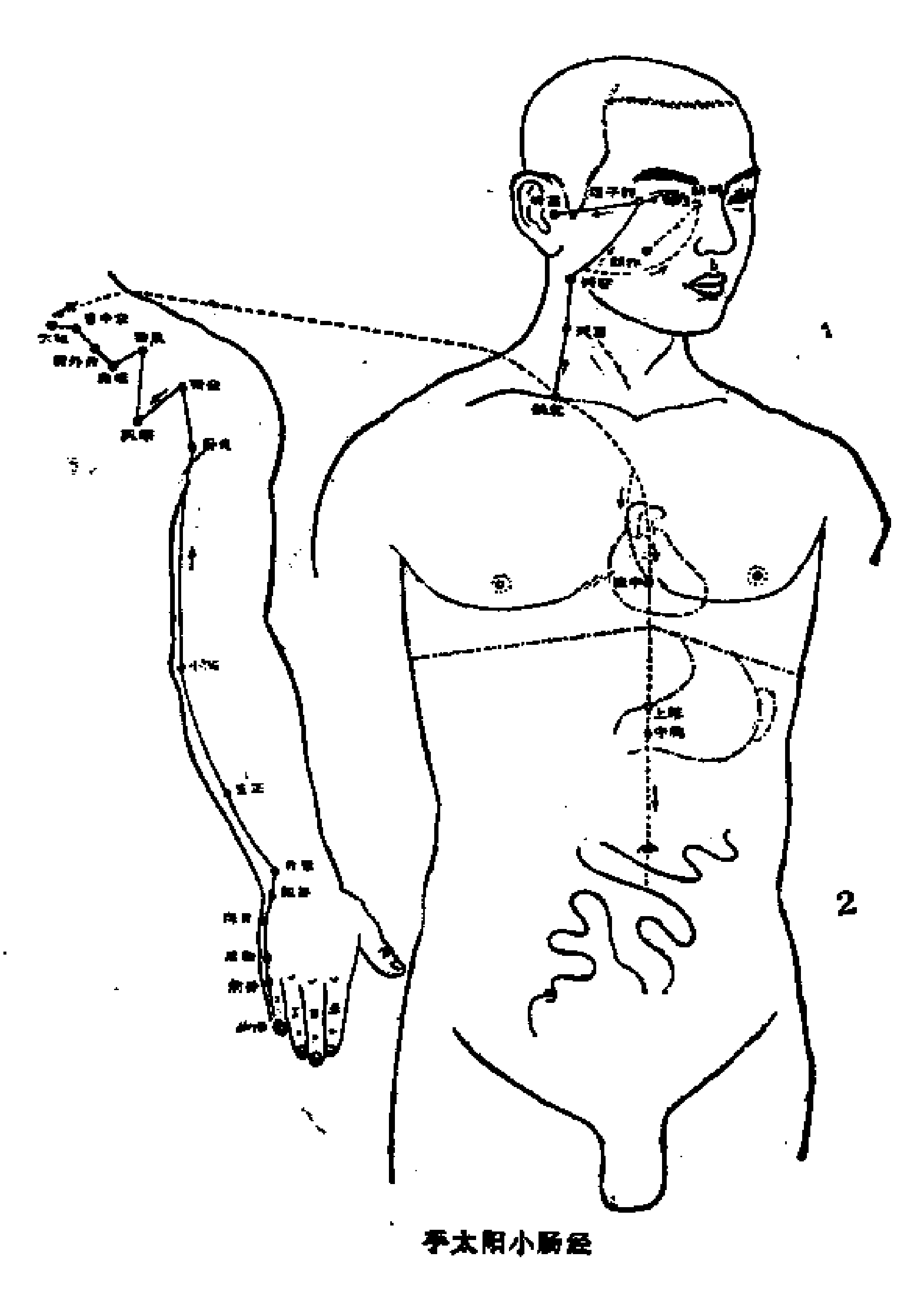
德禅法师传授德虔德光宏伟·《少林气功》


丹成九转图

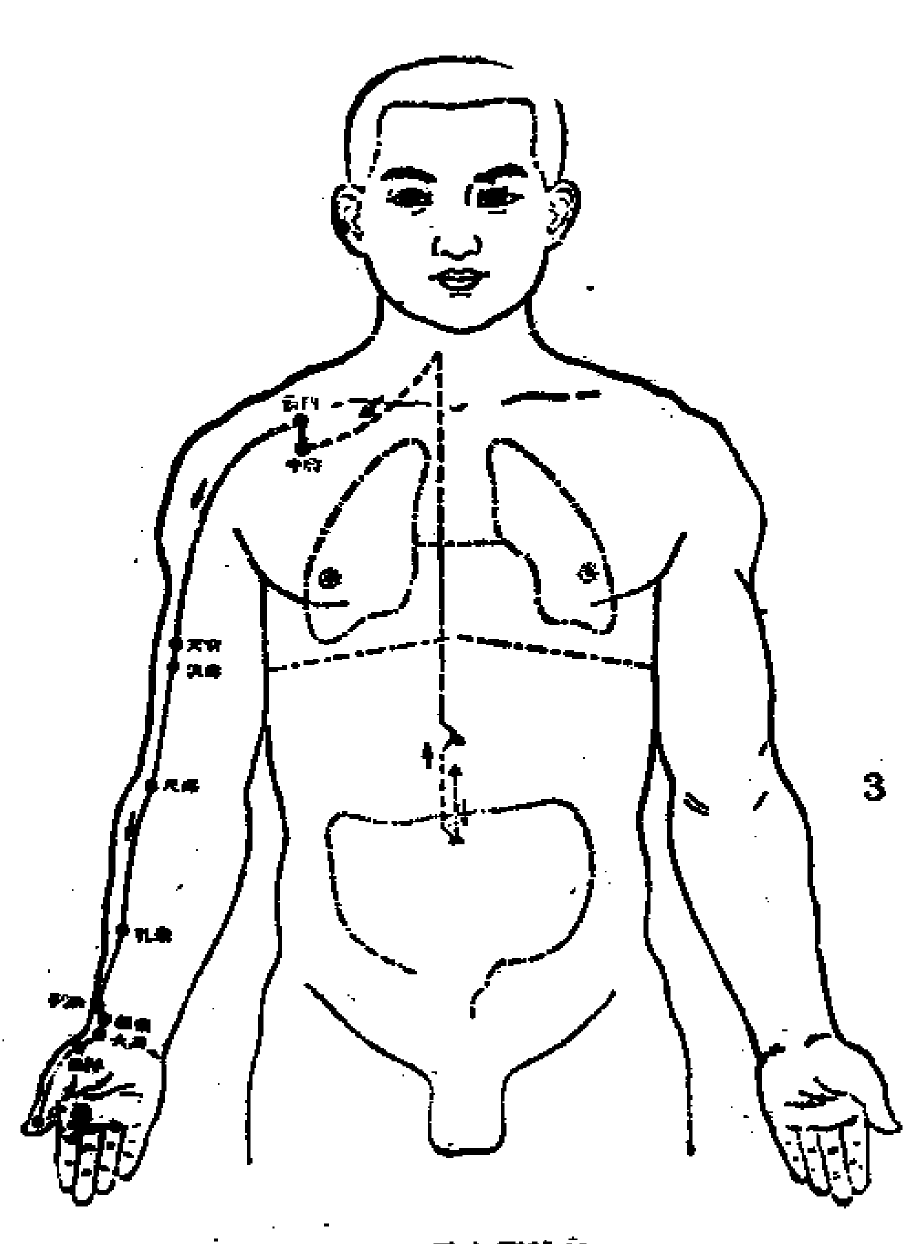
人体十四部经脉气穴图



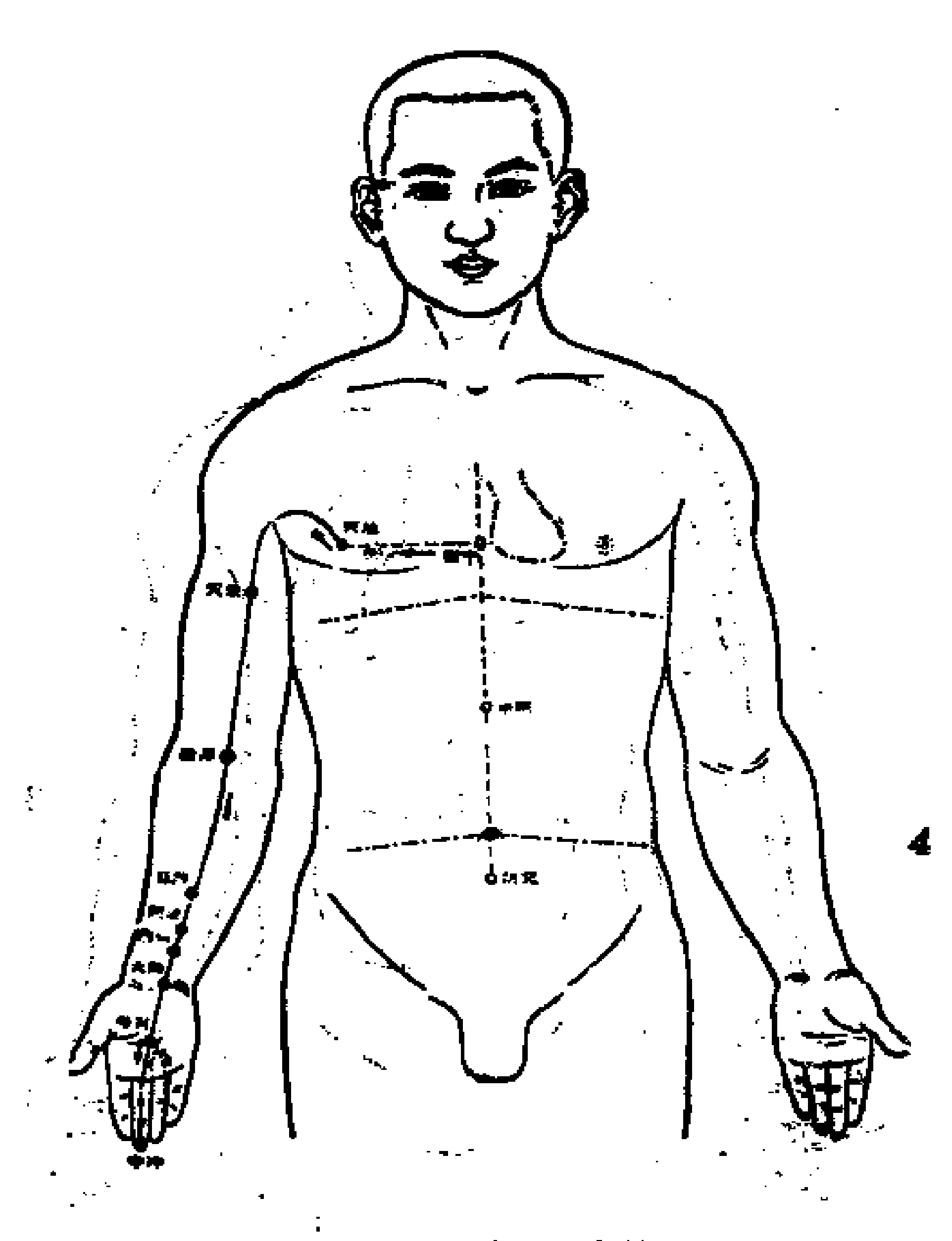
手阳明大肠经



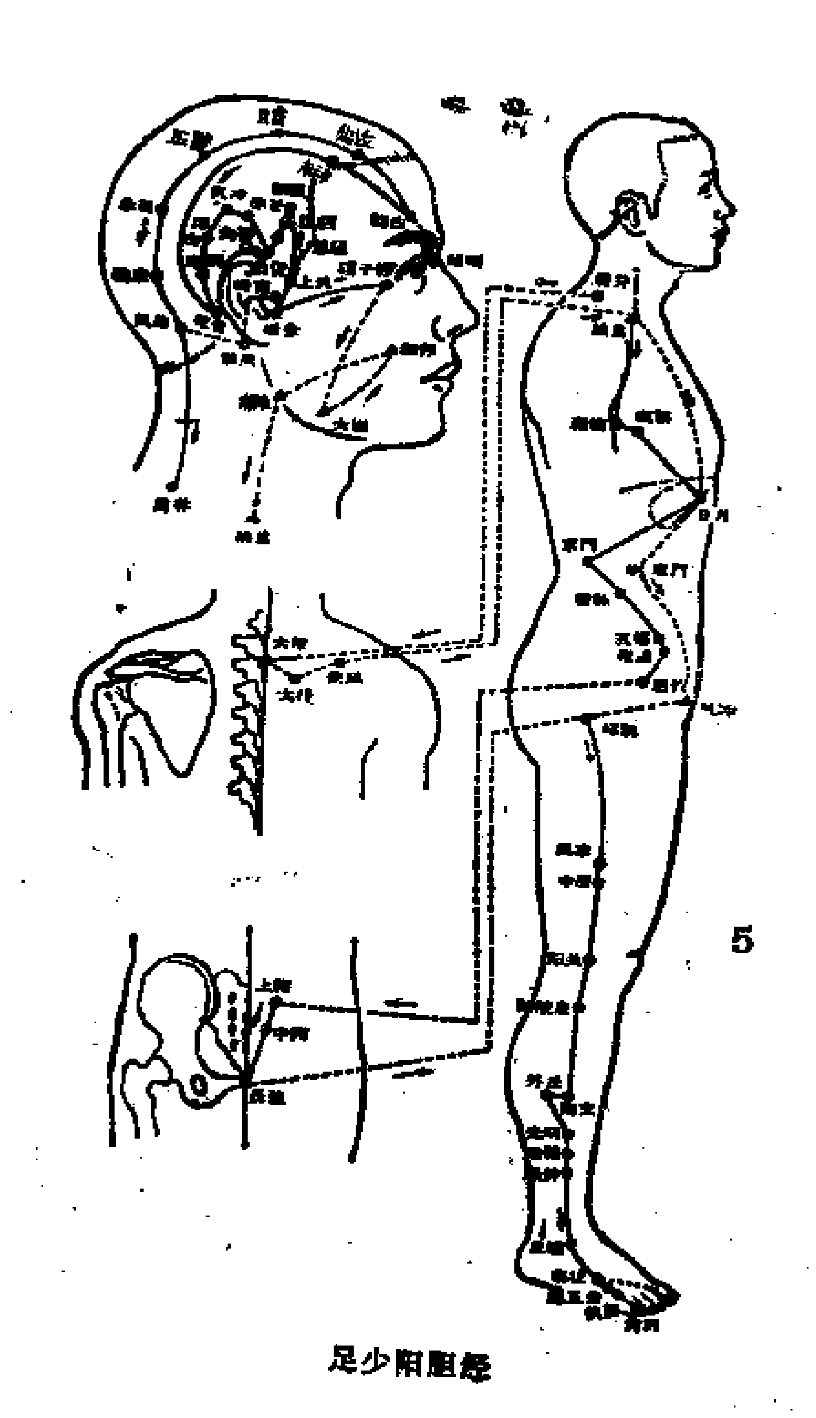
手太阳小肠经



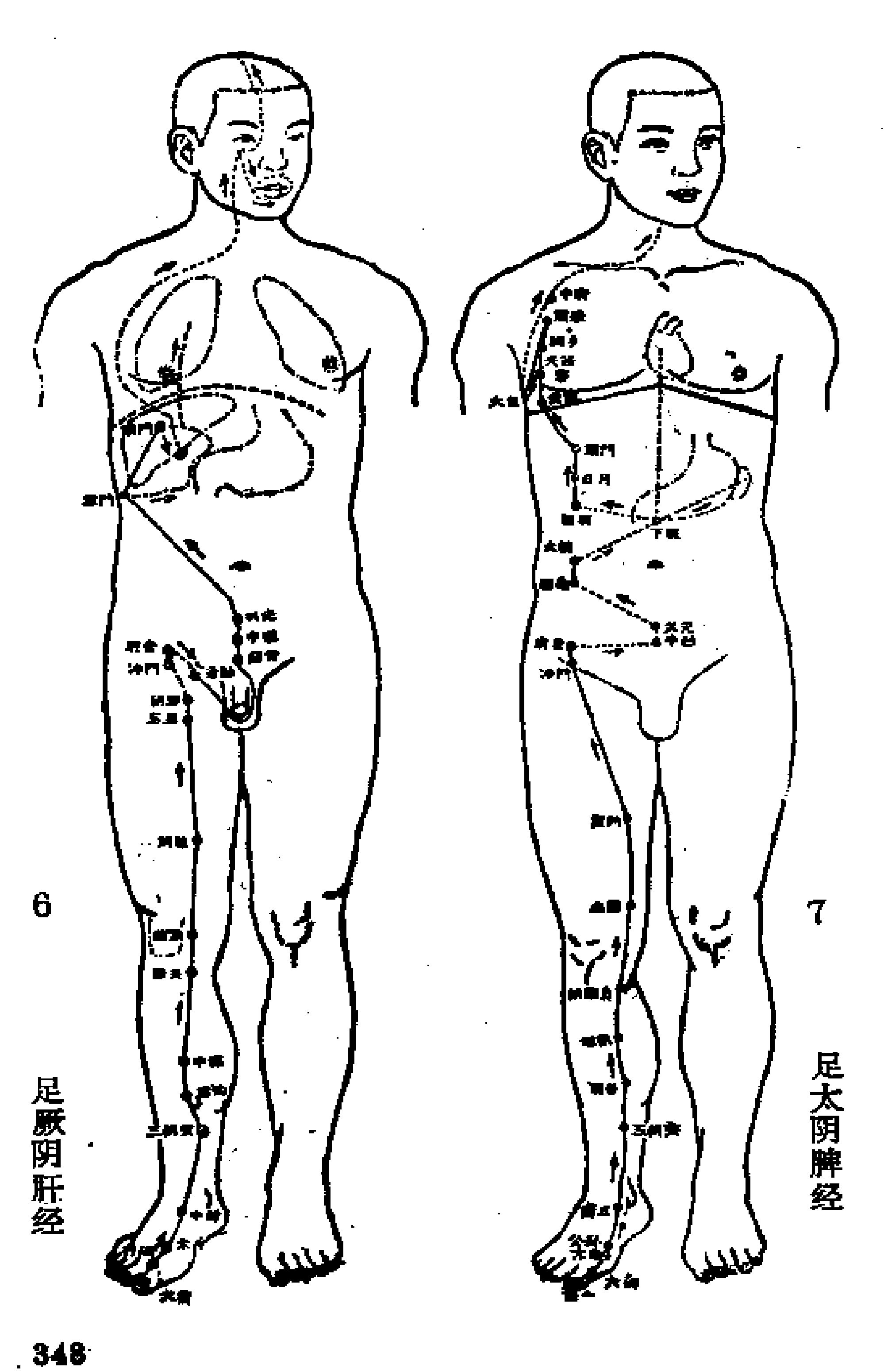
手太阴肺经



手厥阴心包经

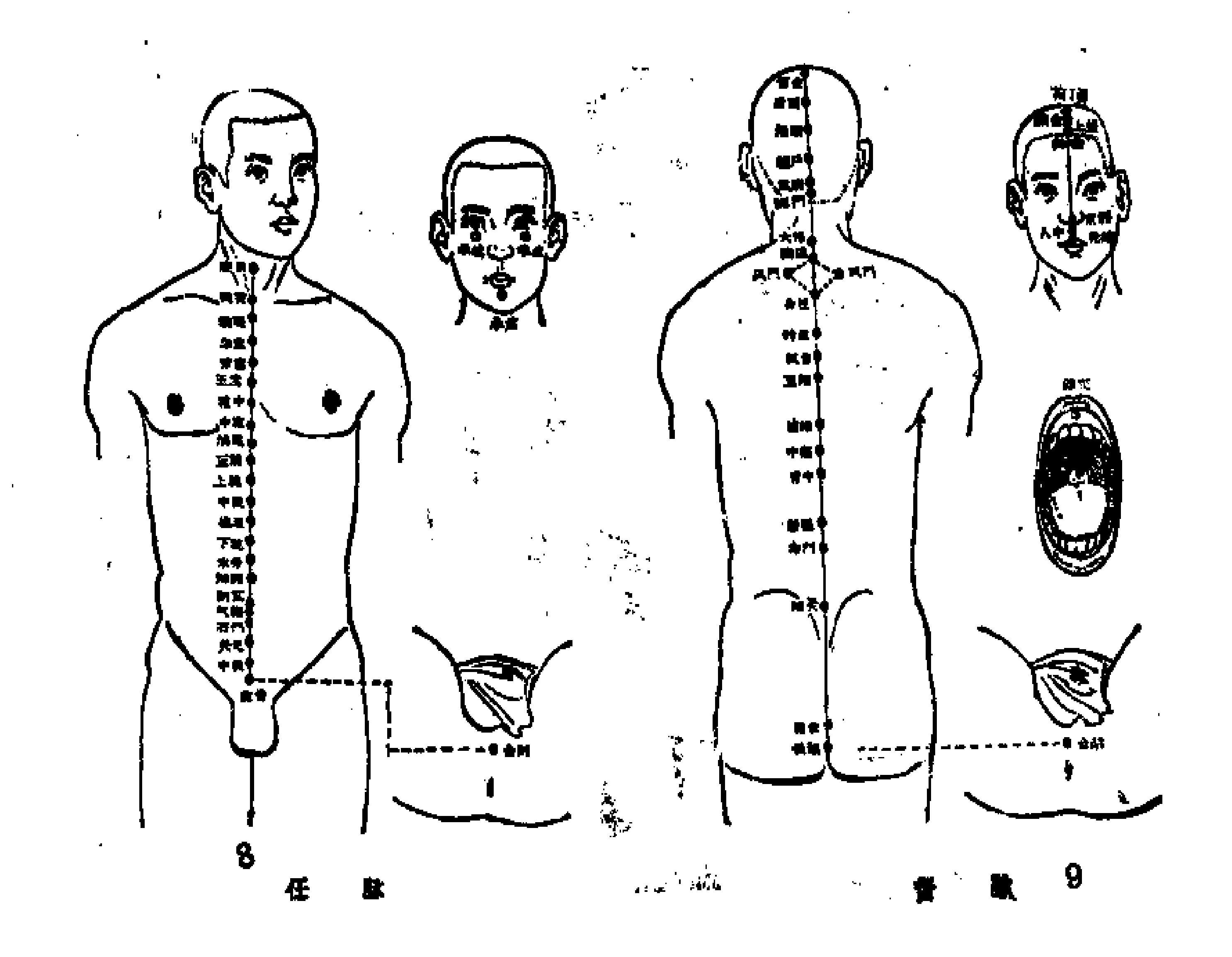


足少阳胆经



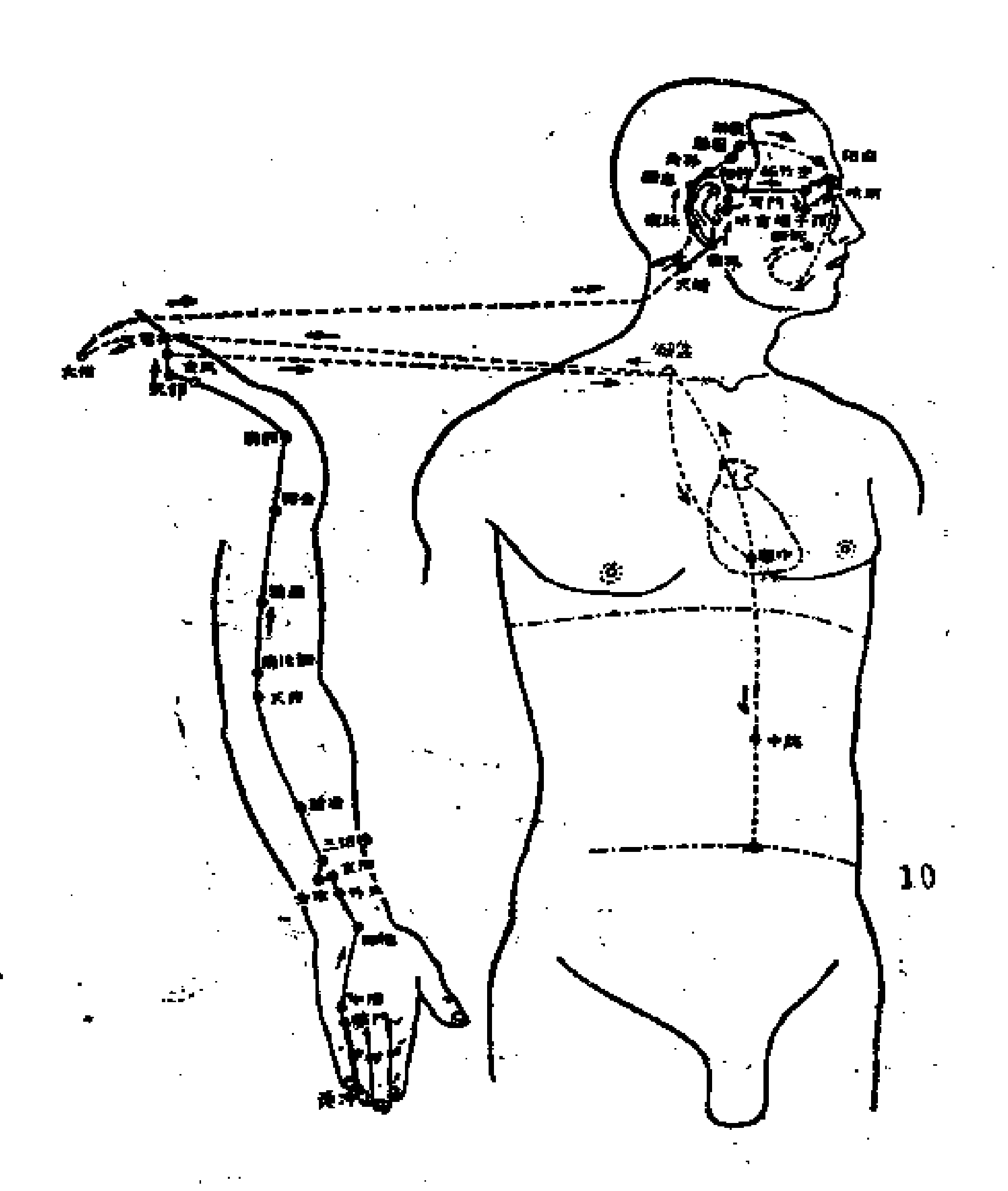
6 足厥阴肝经

7 足太阴脾经

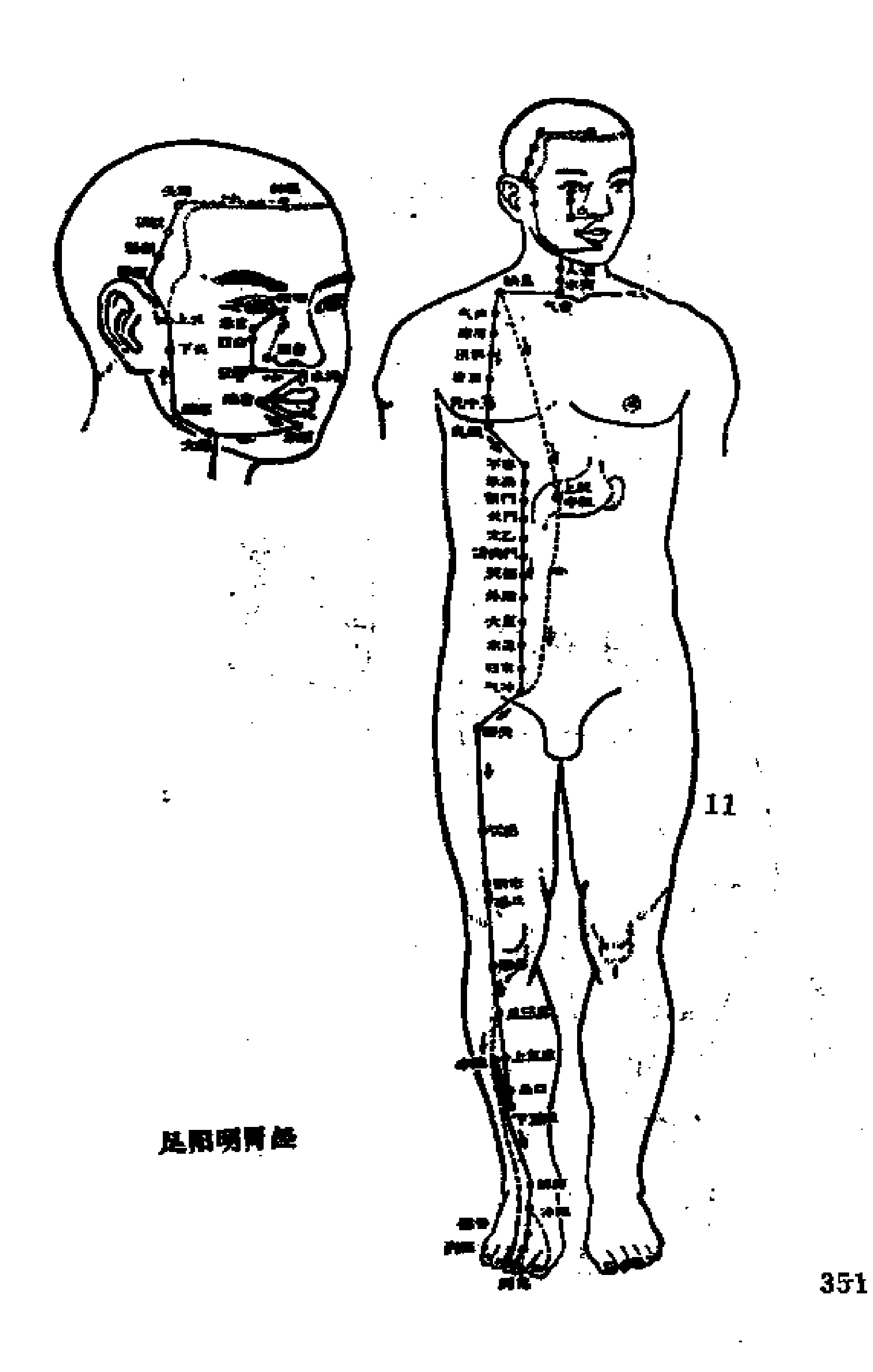


8 任脉

督脉 9

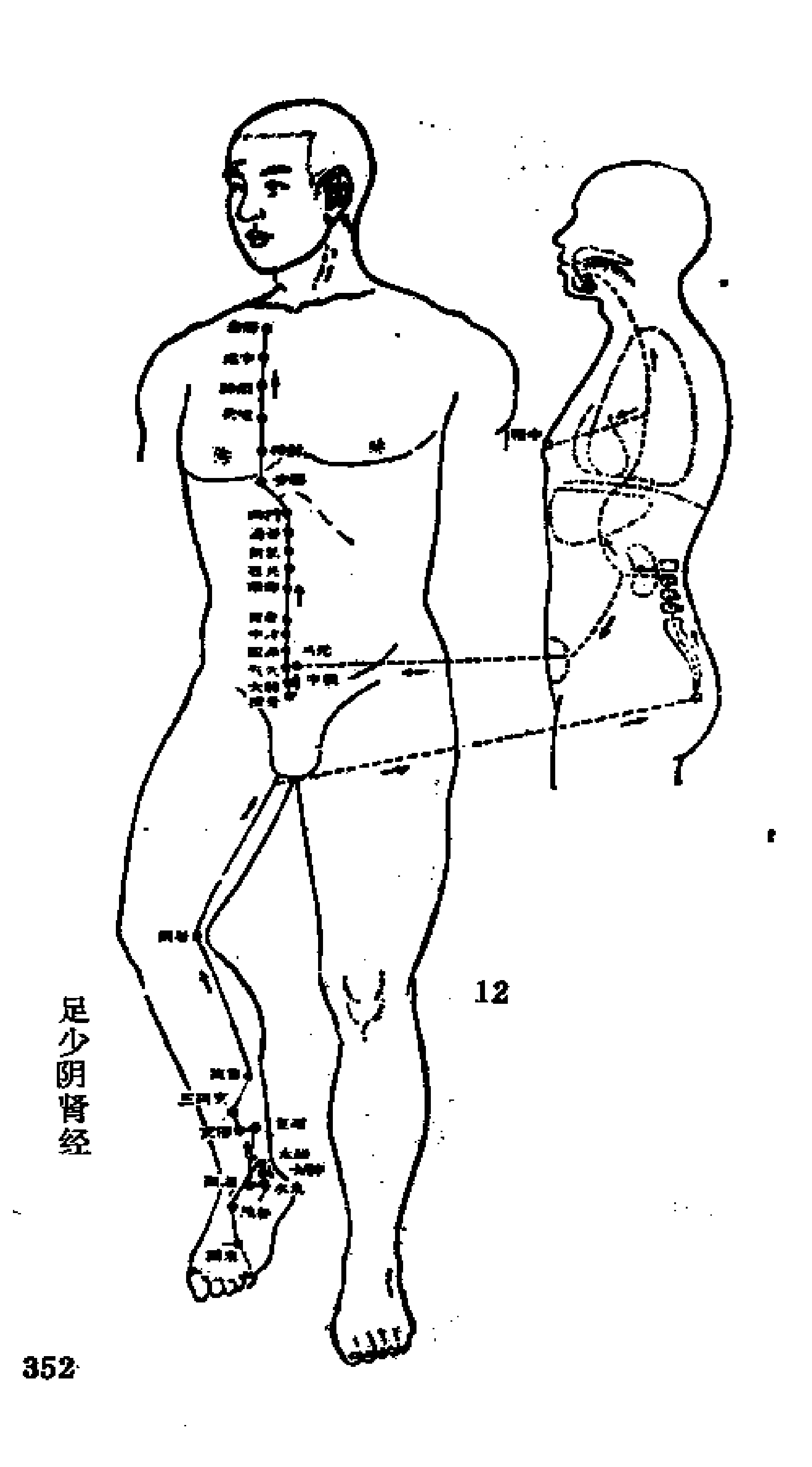


手少阳三焦经



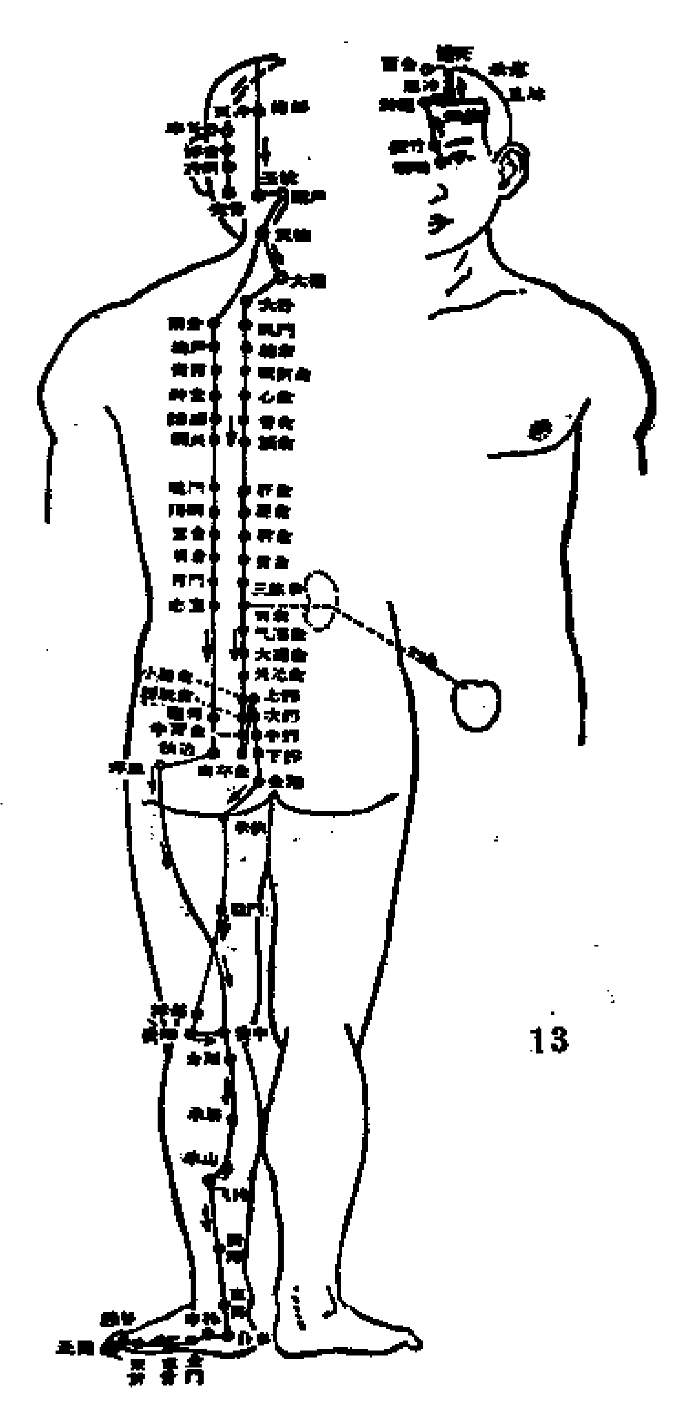
足阳明胃经

11

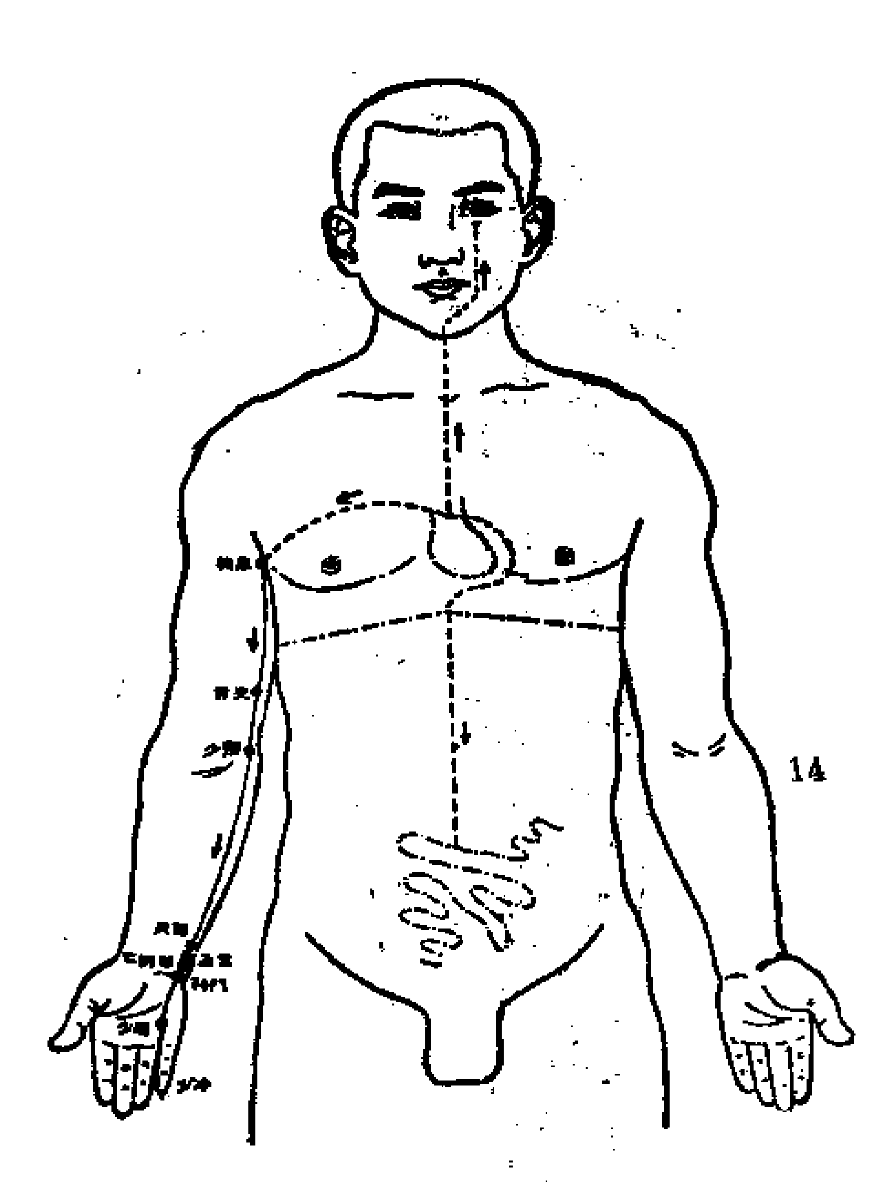


足少阴肾经

12



足太阳膀胱经



手少阴心经